



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN5237	ImageGroup:	I3CN5239
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	འཕྱུག་ཡིག་གློག་དམར། 'khyug yig glog dmar/
Author:	to-be-supplied to-be-supplied
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a
Place:	n/a
Publisher:	n/a
Date:	n/a
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138.

དཀར་ཆག

དང་དང་བཅད་གསར་སྟོན་དག་.....	1
ད་ཡི་སྟོན་པ་བྲན་སྟོན་པ་མིག་.....	3
མཚན་མོ་དང་ལམ་བུ་.....	5
ཁྱིམ་མ་ཁེར་རྒྱུད་.....	6
མོ་ལྷ་ཁྱིམ་པ་སྟོན་པ་.....	8
དབྱར་པ་ཁྱིམ་པ་.....	9
སྟོན་པ་རྒྱུད་པ་ཁྱིམ་པ་.....	11
ཁེར་པ་ཁྱིམ་པ་ཁྱིམ་པ་.....	12
རྟོག་པ་ཁྱིམ་པ་.....	14
མཚན་པ་དང་མོ་.....	16
ཁྱིམ་པ་ཁྱིམ་པ་.....	17
བདེ་སྟོན་པ་ཁྱིམ་པ་.....	19
ཁྱིམ་པ་ཁྱིམ་པ་.....	20
ཁྱིམ་པ་ཁྱིམ་པ་.....	22
ཁྱིམ་པ་ཁྱིམ་པ་.....	23
དཀར་པ་ཁྱིམ་པ་.....	25

ལྷན་པ།	26
འིན་པ་མ་ཉི་ལྷ་ཉིད་མེད་པེད།	29
དུང་སྐམ་ལག་པོ།	32
ལྷན་ཆུང་ཁ་ཟི་པ།	38
ཤས་མ་ལྷོ་བ་དང་ཤས་མ་ལྷོ།	39
ཆོར་བ་ཉིད་ནས་གདུག་པ།	41
ལྷན་པ་མཆོར་པ་ཨེ་ཤུ་ཟེར་ན།	44
ད་ཡང་།	46
ལྷན་པ་འགྲུལ། ལྷན་པ་འཁྱིལ།	48
དང་དཔྱིད་རྟོག་	50
འུས་མེམས་ལྷིད་པའི་རྒྱ་བ།	52
རྒྱ་བ་ལྷིན་དང་རྒྱ་བ་བཞིན་ཡིན།	55
རྩོམ་པའི་རབ་ལྷེད།	57
འཁྱིལ། མི་ལམ།	59
ལྷན་པ་པ་ཆོ།	61
ཤར་རྒྱུ་ལྷོ་ག་པོད།	62
མེ་མོང་ལ་ཁ་དོ་ཅེར་པ།	64
མཆོན་མོར་གྱིས་པའི་ལྷན་པ།	66

ཕྱིད་པ་འདི་ན། 68

པ་སྐད་མ་སྐད། 70

ལམ་བུ་བཅད་མོང་རེད། 72

ཁག་ལ་བཏབ་པའི་སྙན་ངག། 73

མ་ཡེ། གཞས་མ། 74

ཤ་མོད་དེད། 76

སྒྲ་བའི་ཚོ་བུ་ལ། 78

ཚོད་ཀྱི་སྐད་ཐུ་མེད་པའི་དོ་ཞག། 79

རུས་པས་འཛོར་བའི་སྙན་ངག་འདི། 80

པ་མོང་འདི། 82

མིག་ཚུ་བསྐྱར་འཁུད། 84

རྟ་མོག་པ་དག་པ་འདི་རྟེན། 86

སྐྱ་སྐད་འདི། 90

ལས་དབང་གི་གྲིབ་གཞུགས། 91

མི་མི་ཚོ་ལ་འཁོགས་པའི་སྒྲ་བ། 93

འདྲེ་སྐད་ཀྱི་བསྐྱེད། 95

པ་ཤིའི་སྐྱུ་གཟིན། 97

དག་ཚོས་བྱི་དཔའ་རྟགས།.....99

སྒྲིབ་ཀྱི་འདབ་མ་འདར་བ།.....101

ཐེང་རིན་པོ་དཔ།.....103

དན་རྒྱ་མང་པའི་བྱ་འབྲ།.....105

མཚན་སྒྲིག་འབྲུང་པའི་སེམས་འགྲུ།.....106

དྲུང་པའི་ཐ་རྒྱུ།.....108

རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་སྒྲིབ་དོན་པ།.....110

དྲུང་ཚོང་དཔ་ཐོམ་ཁ།.....112

ལྷན་སྒྲིག་པ་རྒྱལ་ཐོང་།.....114

ཐོག་བྱིས་དེ་ཚོ།.....115

ག་པོ་སྒྲིམ།.....117

དྲ་མའི་དོན་ལས་འདར་པའི་སེམས།.....118

ཕོགས་དན་ཞིག་ལ་སྒྲིགས་པ།.....120

འབྲུག་རྒྱལ།.....122

འོད་ཟིག་ཐེར་པོ།.....123

སྒྲིབ་པ་པའི་བྱུང་།.....124

དོན་གཞི་ལ་མ་ཅི་འདྲ་པོ།.....127

གཞེང་རྟ་རྫོང་རིག་ན།.....129

དགེ་ཆན་རྟ་ཆེན་ལ།.....131

བཞོང་བ་མཛེས་པོ།.....132

ཐང་ག་དེ་ཡི་རིས་ན།.....134

གསང་བ་ཡིན་གསང་བ་མིན།.....137

སྟན་ངག་སྲིད་པའི་པང་ནས་འབྲི།.....140

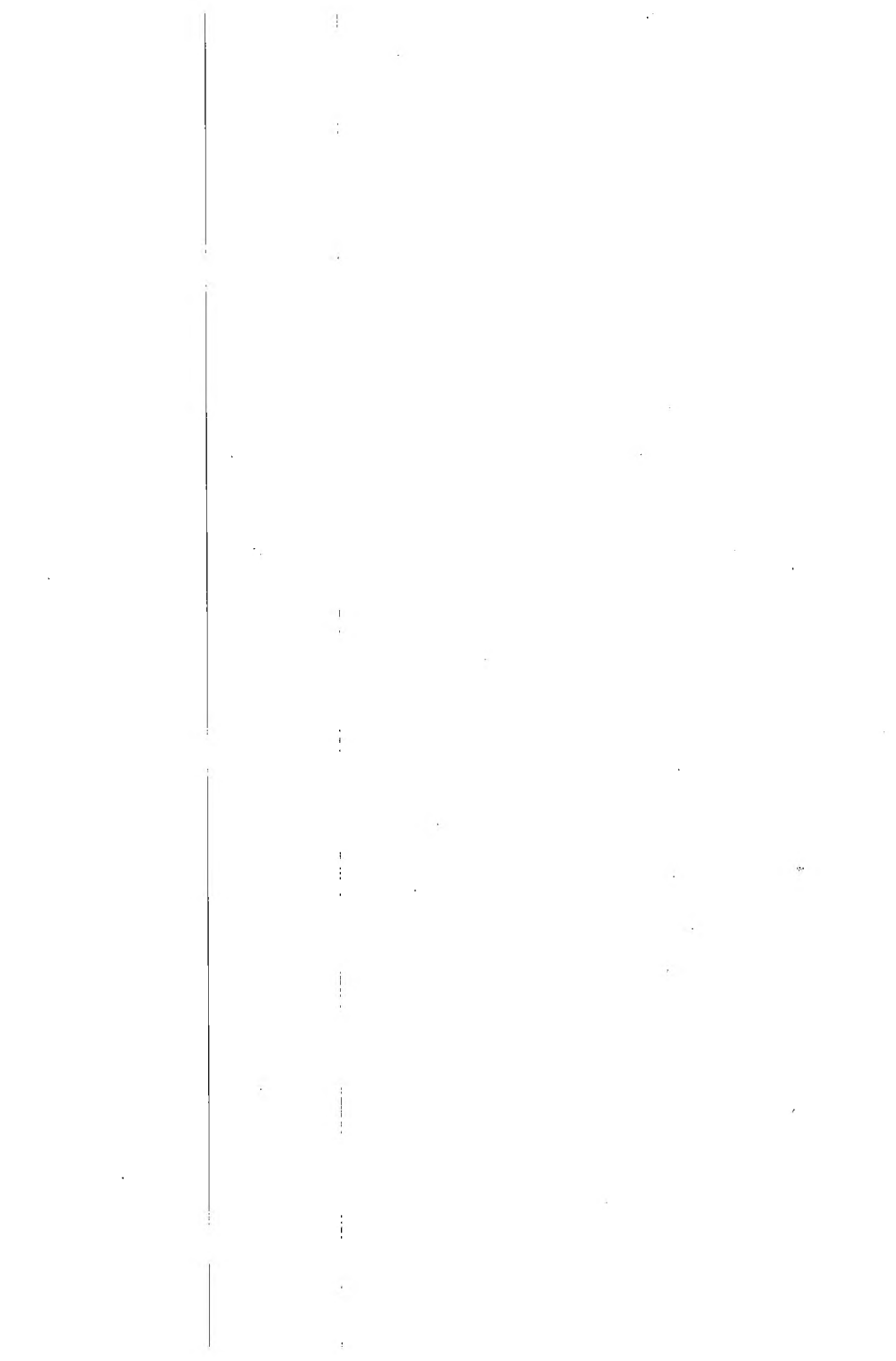
མི་ལ་རས་པ་བླན་སྟངས།.....141

སྒྲིབ་བ་དགུ་སྒྲིལ་ལ།.....142

བུམ་ལ་ཡིག་སྒྲོ་དམར།.....144

གཤོག་སྒྲོ་དམར་པོ།.....146

ཟླ་རོམ་སྤུ་བཀལ་བའི་ཞལ་རས།.....147



དབྱངས་ལ་དྲངས་ནས་ཡིན་མིན་དང་དྲང་ཕྱོག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་ཆ་རྒྱུད་བཞིན་ལྷང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
འཐབ་ར་འདིར་ཐོན་ལྷུང་། དེ་ནི་བུལ་ཡིག་ལྟོ་དམར་ཞེས་པའི་སྤྱན་དེབ་འདིས་རྩོམ་ཡིག་གི་ཁོར་
ལྷག་ལ་ལྷུང་མདོག་གསུམ་པ་ཞིག་མདོན་ལྷུང་པའི་རེ་བའི་སྤྱོན་འདུན་ལྟེ།

ཞེ་སྒྲུང་པོས་སྒྲུབ་མི་སྲིད།
གཏི་མུག་ནང་དུ་གཟིམས་མི་སྲིད།
འདོད་པའི་ཆུ་ཡིས་འཁུར་མི་སྲིད།
སྟོང་ཉིད་རྒྱལ་རི་བརྟན་ཞིང་བསྐྱིད།

ཐང་རིང་དེ་ཡི་སྤྱོད་ཉུག་མཐོང་།
དེ་ལ་ཅི་ཡང་མཆར་མི་མེད།
བདེན་བཞི་རྟོགས་པ་ཅི་འདྲ་རེད།
རྟོགས་པའི་འོད་དེ་གང་འདྲ་རེད།

རྩ་ཅི་འཕྲིལ་བ་འཁོར་གྲུབས་བྱེད།
སྦྱེད་འོས་དག་གིས་མགོ་བོ་དུལ།
རི་དྲགས་ཆོགས་ཀྱང་གམ་དུ་འཁོར།
འདི་འདྲའི་སྟོན་པ་ཨ་མཐོང་ངམ།

དད་པའི་ནང་ན་སྟོན་པ་བཞུགས།
འོད་ཀྱི་ལམ་བྱ་རྒྱུད་ལ་འཁེན།
ཐར་བ་ཐེར་བ་དེ་ན་ཡོད།
དག་ཞིང་ཐེར་ན་དེ་ན་ཡོད།

གྲིབ་མ་ཁེར་རྒྱུད་།

དཔྱི་ཁང་པའི་ནང་།།

མ་བྱ་ག་ཅམ་བསྐྱུངས།།

གསང་བ་ཅི་ཅམ་གདལ།།

མི་ལམ་ལོག་རྒྱ་སྒྲུབ།།

སྒྱིད་རྩེ་དབང་གིས་ནི།།

སྒྱིན་ལ་ལག་པས་བྱིལ།།

ཆར་རྒྱུ་མང་ཅམ་བྱིས།།

སེམས་ལ་བྱབ་བྱས་བྱེད།།

འཇའ་ཆོན་བྱ་མ་ཡིས།།

མཆོ་ལ་ལོ་ཞིག་བྱེད།།

ལམ་གྱི་ཟམ་ཆེན་སྒྲེད།།

གྲིབ་མ་ཁེར་རྒྱུད་མཐོང་།།

ཁ་བ་དམར་པོ་བབས།།

སྒྲེ་དཀྱིས་སྒྲོ་དམར་ཅན།།

དལ་མོར་འཇའ་བྱས་ཏེ།།

སེམས་གྱི་ཤོང་ཁར་བཞུགས།།

ལག་པ་སེམས་པ་གཉིས།

གསལ་ལ་མི་གསལ་ངང་།

ག་མེད་རྒྱུ་དུ་ཡི།

སེམས་པ་སྒྲོང་ཞིང་སྒྲོང་།

ཅུབ་ཁའི་ལྷ་བ་བཏུས།

སྐར་མའི་ཡོལ་བ་བྱས།

རྫོག་ལམ་གཅིག་ཕྱུ་མཐོང་།

མོ་ལྷའི་དྲུ་བ་ཕྱོན་པ།

དུན་པའི་དོར་ཁ་ལྷོད་པའི་ལྷ་མོ་གསལ་སྟུ།
 ང་ཡི་མི་ལ་ཆུ་ལོད་ཚད་རྒྱུ་ལ་འཁོམ།
 མོ་ལྷའི་དེ་མོ་རེ་དེ་སྤྱིང་ལ་བརྟེན།
 རི་མོའི་བར་གཞེང་དེ་མ་ལྷོ་སྤྱིང་དེ།
 སྤྱིང་པའི་སྤྱལ་གཞུང་འདི་ལ་ཅི་ཡང་བཞད།
 ལུན་པའི་རལ་གྱི་འདི་ལ་ཅི་ཡང་འཛིན།
 དུས་པ་ཁ་ཅིག་བགད་དེ་ཁ་ཅིག་དུ།
 སྤྱིང་པ་དལ་གྱིས་ལྷང་ལ་དལ་གྱིས་འཕོ།

མི་ཚེ་འགྲིལ་གཞུགས་འཚོལ་པའི་དུས་མཆུངས་སྟུ།
 འཁོར་པའི་མིང་པ་འདི་ལ་ཚོར་བ་འཚངས།
 ཚོར་པའི་སྤྱེ་མོ་རེ་དེ་གངས་ལ་འཁེབ།
 ལུན་པ་དབྱུངས་ལ་བརྒྱས་དེ་འཁོར་བ་གླེང།
 རི་ཚོགས་དཔྱད་ཆུག་ཆུག་པའི་བར་སྤྱལ་སྟུ།
 མཛོལ་པའི་དུ་མོ་ཁ་ཅིག་ཉལ་ཆ་ཆུག།
 དྲུ་བ་ཕྱོན་པ་དེ་ཡང་ཕྱོགས་ན་འཕྱུར།
 ལག་པའི་སོར་གཞུབ་དེ་ཡང་འོད་ཅིག་འཕྱོས།

ད་ཚོད་ཁངས་སྒྲུབ་བསམ་སོང་།
མེས་པ་ཀྱི་སྒྲུག་པ་ཁངས་ཏེ།
རི་སྒྲུལ་སྒྲེ་རུ་བཟུང་པ་ས།
ལྷན་ལ་པ་བསེལ་བའི་རྒྱུད་པོ་ས།
ལྷན་ཀྱི་མིང་པ་བསྐྱགས་སོང་།
ཐང་ཁིང་ག་མེད་ཀྱི་འབྲུང་པོ།
ཐུན་པའི་རྒྱུ་རུ་ཡིག་རུ་ས།
ཉི་ཟླ་འཁུར་བའི་བྱ་བྲ།
སྐར་མས་སྒྲེལ་མ་བྱས་སོང་།

རྒྱལ་པའི་སྤྱན་ཆབ་བཞུར་བ་ཡང་།
སྤྱན་རབ་པ་ཚོས་རིམ་རྒྱུས་།

སེམས་ཀྱི་སྤྱད་རིས་།

ཁབ་མིག་ནང་ནས་མཁའ་ལ་སྒྲོས་།
སྤྱིན་གྱི་སྒྲོག་ནས་རྟ་རྒྱགས་བྱེད་།
ཉི་མའི་མཐའ་ན་ལྷག་པ་གྲགས་།
རྒྱུད་པོ་དལ་གྱིས་འཇམ་ནས་འོང་།

རོ་བའི་གསེབ་ནས་རྩ་ཐུན་སྤྱེས་།
ཡུས་ཀྱི་མིང་པ་བརྒྱད་ས་བཞིན་དུ་།
སྒྲོག་འོད་འཕྲོ་བའི་མཆོན་རྒྱུངས་སྤྱ།
ཤོག་བྱའི་གནམ་གྱི་ཡར་ལ་འཕྱར་།

इमपिनपदः॥

ལྷ་པའི་འཇམ་ལ་ཤོད་ཀྱི་དྲ་མིག་བདོག །
 བདོག་ལྷན་པས་རྩིས་ཏེ་ཆར་སྒྲུབ་དེར །
 གཡུང་བྱང་རྩ་ཡི་བྱུར་རུ་དམར་ཆུང་བདེ །
 ལྷོད་གི་བྱ་མེའི་ཆུན་རུ་བརྟགས་པ་ན། །
 འཁོར་འདས་ཆོས་ཀྱི་ལག་པ་འདི་ཡིས་ནི །
 དབྱུངས་ཀྱི་འོ་མ་མགིན་པའི་སྤུབ་ཏུ་བྲགས། །
 དག་བཙམ་བྱེ་བ་དུང་ཕྱར་བཞུང་ཤུལ་ན། །
 ཀ་དག་རིག་པའི་རྐར་མཇམ་ཕྱ་མོ་ཞིག །
 ལྷ་མེད་ལྷོད་པའི་མཁའ་མཁའ་དེ་རུ་ཡོད། །
 ཆུ་པོས་འདབ་མ་འབྲི་བཞིན་མཐོ་བོ་བརྟགས། །
 འཇག་མས་རྒྱང་སྤྱུ་འགྲུག་བཞིན་ཕྱོགས་སུ་བརྟུགས། །
 མི་ལམ་གཏོར་སའི་སྤྱུ་མའི་ཕོ་བྱང་དེར །
 སེམས་ཀྱི་བྱ་ཆུང་འདི་ཉིད་ལྷན་མོར་ཆས། །
 ལྷན་མོ་འདི་ལ་པ་མཁའ་ཡོད་རབས་མེད། །
 ལྷོན་པ་རྒྱུད་གིས་བམེད་པའི་ལུང་ཕྱོགས་ན། །
 ཤོད་ཀྱི་ཆོས་གོས་མཉམ་པས་པའི་ལུབ་པ་ཞིག །
 ལྷན་པའི་ཡོལ་བ་བྱས་ཏེ་དཀོར་གཞིགས། །
 ལྷག་གིས་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་བཞིན་དཀོར་དགོངས། །
 བཀྲ་དཀར་ནག་བརྒྱས་པའི་སྤྲེལ་རུ། །
 ཆོར་པའི་གཤོག་པ་བརྟགས་ཏེ་དུང་མོ་བྱས། །

ལྷན་དགའི་ལྷ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་རྒྱུས་ན་དེ་ཡིན་པ་དེས་ཐུག་པའོ། རྟག་མཐོ་རྟག་མཐོ་ཞིག་པར་ཟུང་།
ལྷན་ལྷན་ཅམ་ལས་མེད། ལྷན་དགའི་དབང་ལ་ཐུག་པའི་ཆར་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་རྒྱུས་ན་དེ་ཡིན་པ་
ལྷན་ལྷན་ཅམ་ལས་ལང་ལྷན་ཅམ་ལས་མེད། ལྷན་ཅམ་ཅམ་ལས་ལྷན་ཅམ་ལས་ལྷན་དགའི་ལྷ་ཞིག་པར་ཟུང་།

མཚོ་ནང་པད་མོ།

ལས་ཀྱི་རྒྱུད་པོ་དཔེ་མོར་སྒྲུབ་པ་འདིས།
 མཚོ་ནང་པད་མོ་རྒྱུད་ཐད་སྒྲུབ་པར་བྱེད།
 དེ་དང་མཉམ་དུ་ཉི་ཟླའི་ཟེར་མ་ཡང་།
 རྒྱུ་པོའི་ཁ་རྒྱུ་འཕྲོ་ཞིང་ཞབས་སུ་བྱས།
 ཁོ་པ་སྒྲུ་ཚོགས་འཁྲུག་པའི་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ།
 ལས་ཀྱི་ལོག་པ་འགྲུལ་ནས་སྒྲུ་ལ་ཐུག།
 སྒྲིམ་ཀྱི་སྒྲུ་ལ་སྒྲུ་པའི་ལུ་མོས་ཀྱང་།
 རྒྱུད་པའི་འདི་ལ་རྒྱུ་པའི་ལུ་མོས་ཐོགས།
 ཅིས་ཀྱང་སྒྲུ་ལ་བཟོད་མེད་པའི་ལུ་མོ་ལ་ན།
 རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་གཞུགས་མིན་པའི་གི་ལ་མཚོད།
 ལོ་མ་སྒྲུ་ལ་སྒྲུ་ལ་འཕྲུ་པའི་སྒྲུ་ལ་སྒྲུ་ལ་དུ།
 དས་མི་ཚོར་པའི་རྒྱུ་ལ་སྒྲུ་ལ་འཕྲུ་ལ།
 འདི་ན་སྒྲུ་དང་གང་གིས་མི་ལོས་པའི།
 ལས་ཀྱི་ལོ་མོ་ལྟོག་པའི་ལས་ཀྱི་ལོ་མོ་ལྟོག།
 མཚོ་ནང་པད་མོ་ལྟོག་པའི་ལས་ཀྱི་ལོ་མོ་ལྟོག།
 རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ལོ་མོ་ལྟོག་པའི་ལས་ཀྱི་ལོ་མོ་ལྟོག།

དེ་མི་རྟོག་པ་སང་དེ་ལངས།
ཡར་ལ་ཅེར་བས་ཤོད་ཅིག་མཐོང་།
ཤོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་དབྱིངས་སུ་འཁྱེན།
ཀ་དག་ཆེན་མོའི་ལྷ་བར་འཁྱེན།

རིག་པའི་རང་ཤོད་དེ་ནས་རྟོགས།
སྐྱུ་གྲུ་བཞིན་དུ་དེ་ནས་མཐོན།
རབས་འབྲུམས་ཞེས་པ་དེ་ལ་ཟེར།
དབྱིར་མེད་ཅེས་པ་དེ་ལས་གསལ།

ཚོར་བ་ལྷང་ཁུ་ཞིག་སེམས་སྤྱ་གཉོར་དུས།
གཞུང་འཛིན་རྒྱུ་འབྲུང་གི་འདབ་ལོ་དེ་ག།
ལྷུང་པོ་དཀར་དམར་གྱི་ཉ་ལ་བྲངས་ཏེ།
བྱང་གི་རྒྱ་མཚོ་ཡི་འཁྲིལ་སྤྱ་ཅེན་འདུག།

འབྲུག་བ་རང་ཡན་པ།

རེ་བོ་རྒྱལ་དུ་བརྒྱགས་པ་ན།
ཉི་ཟེར་པོན་པོ་ཐང་ལ་ཟགས།
ཁ་བའི་མེ་རྩོག་བཅུགས་པ་ན།
རྒྱ་ཆ་མེ་ཡིས་བསྐོར་བ་འབད།

རྒྱལ་གྱི་རེ་བོ་སྤྱགས་པ་ཡིས།
གཤོག་པའི་ངོས་སྤྱ་ཟེལ་བ་འཛོར།
ནམ་འཕང་གཙོད་པའི་གོང་མེ་དེ།
སྤྱང་བའི་མཁའ་ལ་ལྷ་དཔོན་བཞུད།

མུན་པའི་ནང་ནས་དབྱེད་པ་ན།

ལྷན་པོ་ཞིག་ལ་ཞེན་པ་ལོག།

ཁ་བ་རྒྱང་གིས་སྤྲུལ་བ་ན།

ཚོར་བ་ལྡང་ཁུ་ཆུ་ལ་འདྲེས།

ཕྱོད་ལྡང་འཁར་བའི་ཡུལ་དེ་ན།

ནེམ་མོ་མོན་པའི་འབྱུང་བོ་ཞིག།

ཕྱི་ནང་རྒྱས་པའི་གཏིང་རིམ་ན།

སྐད་ཅེར་ཡང་ཡང་ང་ལ་གཏོང།

ཕྱུག་གི་མཛོད་མཛད།

མདང་རྒྱུ་དཔེ་མཛོད་སྐུ་བཞིའི་སྒྲིང་ནས།
 དབྱ་རྒྱུ་སྐུ་ཅིག་གིས་སྐྱེ་སོ་བྱས་སོ།
 རལ་བ་ལྷ་ཁུ་ཅན་གྱིས་རྒྱུ་མཛོད་མཛད་སོ།
 གནམ་གྱི་སྐུ་ཁུ་ཅན་མཛོད་མཛད་སོ།
 མདང་རྒྱུ་དཔེ་རས་ལྷ་ཁུ་ཅན་གྱི་མཛོད་མཛད་སོ།
 གཤམ་མཛོད་ལྷ་ཁུ་ཅན་གྱི་མཛོད་མཛད་སོ།
 རྒྱུ་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་སོ།
 ཡི་དྲུག་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་མཛོད་སོ།

གྲིབ་མ་འོབས་སྐྱུ་རྒྱུད་བ་ལ།

ཁྱིས་པ་དག་ནི་དྲུག་ལུག།

ནམ་མཁའ་ཡལ་བའི་ཟེར་སྒྲོས་ལ།

ལའ་ཆགས་ཡིན་པའི་སྐྱུད་བ་ཤར།

སྐྱུ་རྒྱུད་སྐྱུ་མི་འོག་ཐང་ལ།

མཐོ་པོ་སྐྱུར་ནས་མིག་ཆུ་བཏོན།

ཤེ་ཤེ་འོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ།

ཤལ་ར་ཞིག་གིས་སྒྲོན་པར་གཏོང།

རྟོག་པའི་ནང་ནས་ཆོར་མཐུང་སྒྲེས་པའི་གངས་འི་ཞིག་།
 འདར་རྒྱུ་པལ་པའི་མི་ཆོག་ས་ཞིག་གི་རྒྱུ་པ་ཏུ་ཡོད་།
 དེ་སྒྲེག་མཐུག་པོའི་འབྲུག་པ་ཞིག་གི་སྒྲིང་དུ་སྒྲིམ་།
 འདི་མི་ཁྱེས་པོ་ཁྱེག་གིས་འབགས་པའི་ན་རྒྱག་ཡིན་།

ནུབ།

དེ་ནས་སྒྲུག་པ་རྩེ་བ་ཡིས་།
 རྟོག་པའི་ནང་དུ་སྒྲུག་པ་སྒྲུག་ས་།
 རྒྱ་ལ་སེམས་པ་བསྐྱར་བ་འདྲིས་།
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མ་མཐོང་བར་བྱེད་།

ལ་བ་ཟ་བའི་རྒྱུང་པོ་ཡིས་།
 སྒྲིང་སྒྲུག་གོས་ལ་རེག་པར་བྱེད་།
 རྒྱུང་བའི་ཐོད་ཀྱི་ཟེར་མ་ཡིས་།
 སྒྲུག་པའི་དེ་ལ་པོ་ཉ་གཞོང་།

སྒྲ་མ་འཆོར་བའི་ནམ་མཐའ་ན།
ཆོར་བ་མེད་པའི་བྱི་ལག་འཇུག།

འདི་ནི་སྒྲ་པའི་ནང་དོས་ཏེ།
པ་ཞིང་པ་པའི་རྟ་ར་ཟེར།
སྒྲ་བྱེད་མི་ཁྱའི་སྒྲ་བ་ལ།
སྒྲ་པའི་ཆག་རོད་དུ་ཤར།

ཁ་བྱུང་གཡར་བ།

འདི་ནི་དོན་གྱི་དྲངས་མ་རྟེ།
 ལྷན་གྱི་ཕྱི་ནང་དོན་པོར་བྱས།
 འདི་ནི་སེམས་གྱི་མ་ཡུས་རྟེ།
 བརྟེ་བའི་བདག་པོ་ཞེས་སྤྱད་སེམ།

དེ་ཡིང་ཨ་མ་སྐྱེད་པར་ལྟེད།
 མིག་གི་མཉམ་པ་ཨ་མ་སྐྱེད་པར་ལྟེད།
 དེ་ཡིང་བཀའ་བློན་རྒྱལ་པར་ལྟེད།
 རྒྱལ་པར་སྐྱེད་པར་ལྟེད།

ཨ་མ་དྲན་པའི་ཚེ་ད་པས།
ཤོག་ཐང་ངོས་ཀྱི་ཆུ་བ་བརླགས་ཀྱིས།
སྤྱན་ཆབ་སྤྱད་པའི་ཞིག་གིས།
དྲན་པའི་གདུང་བ་མཚོན་ཆ་འཛིན།

མི་ལས་ཨ་མ་དུ་ཚུལ་ཡང་།
དེ་དང་ཁ་ཕྱིན་སྟེ་ཕྱིན་ཡིན།
སྟེ་ཕྱི་ཉམས་དྲོ་ལས་འེ་ལས་ཡང་།
འཕྱེ་འཕྱེ་ཨ་མའི་མིག་རྒྱུད་ཡིན།

ཀྱ་མཚོ་འདི་ལ་ཞབས་མེད་ན།
 ཨ་མའི་བྱིན་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན།
 ཅམ་མཁའ་འདི་ལ་ཚད་མེད་ན།
 ཨ་མའི་བྱིན་ཡང་ཚད་ཡོད་མིན།

ཉི་མ་འདི་ལ་རྫོད་ཡོད་ན།
 གཞན་གྱི་རྫོད་ཅིག་མ་ཡིན་ཏེ།
 ལྷ་བ་འདི་ལ་བསེལ་མངའ་ན།
 དེ་ཡང་གཞན་ཞིག་ལེ་མིན་ཏེ།

ང་ཡི་ཡ་ཆུང་ཞིང་ཁམས་གྱི།
 བྱམས་བརྩེ་འོད་གྱི་བདག་མོ་ཡིན།
 ང་ཡི་རྒྱས་པའི་གཏིང་རིམ་གྱི།
 ལྷ་ལོ་དཀར་བའི་ཡུམ་ཆེན་ཡིན།

ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་ཡིས།
 ཨ་མའི་སྐྱུ་བསམ་རེ་རེ་མཚོན།
 གངས་གྱི་ཁ་མདོག་དཀར་ཚད་གྱིས།
 ཨ་མའི་ཕྱི་ནང་ཡོངས་སུ་མཚོན།

རི་ལ་ལྷང་བའི་སྐྱུ་བ་ནི།
 ཨ་མ་དྲན་པའི་སེམས་པ་ཡིན།

དུར་སྐམ་ནག་པོ།

ཐོ་ཡི་རྒྱལ་པོར་ལྷུང་ཡོད།
 དགའ་སྤྱད་སྤར་མོས་བརྒྱད་ཡོད།
 ལ་པོར་བའི་སྒྲོ་ཆར་འབྱུང་བས།
 ཀར་ལག་ཆོ་འཕྱལ་ལྟོན་སྤྲོད།

འདྲེ་ཡི་གཞུགས་སུ་འཕྱུར་འདྲ།
 བའོན་ལྱིས་བརྒྱད་ནས་སྒྲོས་འདྲ།
 ཤིག་ཤིང་འདས་ལོག་བརྒྱབ་འདྲ།
 ཤར་ཕྱོགས་མི་ནག་སྤྲེལ་ཆུ།

ལ་པོར་བ་དབྱེས་ལ་བསྒྲོན་བཞག།
 ལ་པོར་བ་གདངས་ལ་བྲིས་བཞག།
 འཛིག་རྟེན་བཞེདས་ན་དེ་རེད།
 མི་སྤྱིད་ལྷུང་ན་འདི་རེད།

ཆོར་བའི་རུས་ཀྱང་འཆའ་བའི།
 ཆོར་བའི་དེ་ཉིད་གྲེར་བའི།
 ཆོར་བའི་རྒྱ་པོ་བྱུག་པས།
 ཆགས་སྤར་གནམ་ལ་ཕྱུར་བཞག།

ཐོན་ཀྱང་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ལ།
 ལྷ་དང་ན་ནག་པོ་བཞིན་བྱུང་།
 ལྷག་གཟེར་ཀྱུན་ལ་བརྒྱབ་སོང་།
 རེས་དྲན་དྲུག་བྱང་བཅུ་གསུམ་སོང་།

འཛམ་གླིང་སྤྱི་པར་རྒྱལ་པོ་མེད་པོ་ལྟོ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་།

སང་རྒྱུ་མེད་ལ་གཏི་མུག་ཁིང་ན་བདེ་བར་གཟིམས་པའི་སྐྱེན་པ་ཚོ།
 ཡིན་མའོག་ཁྱུ་ཁྱིས་ཅི་འདྲ་བཤད་ཀྱང་དོན་དམ་ཟེར་བ་མི་ཤེས་སྟེ།
 རང་གིས་རང་ཉིད་ཚད་མར་སྐྱབ་ན་མ་ཁྱབ་ཁྱབ་ཆེ་མི་སྤྱིད་མང་།
 དེ་བས་བདག་གི་གཏམ་ལ་གསོན་དང་རང་ཉིད་སྐྱུ་ཡིན་ཤེས་པར་ངེས།

སྤྱོད་མི་མཚོན་པོ་གཙམ་ཞིག་མ་ཤེད་དེ་ཉིད་གསོ་ས་ཞིག་མིན།
 གད་མོ་འཆོར་བའི་སྟངས་ཆ་མ་ལ་བ་མེ་མོང་ནང་ལ་ཞིབ་མོར་གཟིགས།
 ཁ་བདག་ར་པོ་མོམ་གང་སྟོང་དང་ལུ་གཉིས་མོམ་རྗེས་གཅིག་ཡིན་ནོ།
 ལྷ་འདྲེའི་སྟངས་ཆ་ཉེ་ལམ་མི་མཁོ་དངོས་གཙོ་སྐྱོ་བའི་ལམ་ནས་བཤད་།

ལ་མས་གཙང་བའི་ཁ་ལྷེ་དག་མོ་སྟོག་དམར་བཞིན་དུ་འབྲུག་གིན་ཡོད།
 ཁ་ཏ་འདྲ་བའི་སྐྱུ་ག་ཐན་མིན་ན་ཨ་མའི་བྱ་ཚོ་འདི་རུ་ཕེབས།
 དེས་པའི་ཚོན་ཁ་དགས་དུ་འབར་བའི་མཁས་པ་ཡོད་ཅེས་མ་གོ་ཐལ།
 རང་ཉིད་སྐྱུ་ཡིན་རང་གིས་མ་ཐོར་རང་སྐྱུ་བྱེད་པ་བདག་ཉིད་དོ།

འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྟོན་ཆད་ཟེར་ན་ལྷ་ཚོ་ཆང་མ་ངར་ཤུགས་ཟིག།
 མི་རབས་གསར་བའི་མདུན་སྟོངས་བཤད་ན་དེ་ལས་སྟོག་པའི་བག་འཁུམས་ཤིག།
 གཅིག་གིས་བཤད་ན་གཅིག་ལས་སྐྱུ་བའི་སྟོང་གཏམ་དུས་དེབ་དེ་ལྟར་མཐོ།
 དགོས་གལ་ཆེ་བའི་ཉིན་མོར་ཐོན་དུས་དེ་ཐོང་རྒྱ་ཚོའི་བད་ཚུལ་སྟོན།

སྟོན་དག་སྟོང་དུས་འདི་བཞེངས་མི་ཤེས་ས་སྟོང་འདི་ན་མེད་རབས་འདུག།
 རང་གིས་བྱིས་པ་རང་གིས་མི་ཤེས་རང་མོས་ཉལ་ཉལ་ལུང་གང་འདུག།

སྒྲིག་པ་ལྟོས་པ་

འཇུག་པོར་གི་མེ་རྒྱུ་ཞལ་ཁ་བྱེས།
 ཁ་བ་ཡི་ཞུ་མོ་ཞུར་མོན་བྱས།
 ལང་ཚོ་དང་པད་མའི་ལོ་སྒྲིག་སྒྲིག།
 ཚུ་མོ་ལ་སྒྲིག་པོ་ཞེས་པ་གཏོང་།
 ཞལ་དོ་དང་དགོང་པ་སྒྲིང་ལ་སྒྲིག།
 མོམ་ཁ་ནི་ཡང་མོ་མོམ་གྱིས་བཞུར།
 རྒྱ་པ་ཡི་མཛེས་པ་ཁྱེད་གྱིས་བཞུར།
 སྒྲིག་པ་དང་རྒྱུད་པོ་སྒྲིག་ཅིག་ཅེ།
 གཤེ་མིག་དང་བྱུང་བ་མཉམ་དུ་འབྱུག།
 རྒྱུ་ཡིས་ཆགས་པ་ནམ་ཞུར་བསྒྲུངས།
 སྒྲིང་གིས་ཡི་མཉུང་པ་སྒྲིང་ལ་བཞུར།
 མཚར་སྒྲིག་གི་མི་ལམ་ལན་མང་གཏོང་།
 ལུ་ལུ་དང་ཅེད་དགོང་སྒྲིང་ལ་བཞུར།
 མཚུ་སྒྲིག་ཡིས་མེམས་གྱི་ཚོར་པ་འཛིན།

མཁས་མཁས་བློན་བློན་མཉམ་དུ་འདུས་འདུས།
གྲིས་གྲིས་བཞེངས་བཞེངས་ཡིན་མིན་མཆར་མཆར།
མི་མཐུན་ཆད་མཆད་མིན་འཐབ་འཐབ།
མགོ་བོ་འཁོར་འཁོར་སེམས་པ་དགྲུགས་དགྲུགས།

འདྲེ་སྐད་མི་སྐད་གནམ་ས་འགོངས་འགོངས།
ཤ་ཞེན་དུང་ཞེན་ཡིན་ཡིན་ལའ་ལའ།
རིག་གནས་གཉེས་པོ་རིག་གནས་མཆར་བོ།
བཟང་བསྟོགས་ངན་བསྟོགས་ཡོད་ཡོད་ཆར་ཆར།

གནས་མཛེན་ཞུ་བྱས་ཏེ།
 རྒྱ་མོར་མཁ་རྟན་བྱས་ཏེ།
 སྐར་ཆོག་མ་རིམ་རྒྱས་ནས།
 བཞས་བྱིས་ཕྱོད་བྱས་ཡོད།

མོང་པའི་མི་མོ་པའི་ལ།
སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཏེ།
འཕྲུལ་པའི་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་ཏོ།
སེམས་གཞན་དབྱེས་སྒྲུབ་པའི་ལོ།

མུ་ཐཐ་མཐཐ་པ་འཐཐ་ནས།
 མཐ་མཐོ་གཐཐ་པ་བཐཐ་ནས།
 འཐོང་བའི་མཐ་འཐི་ག།
 མུ་ཐཐ་ཐིང་པ་གཐང་པོང་།

ཡིན་ཐག་ཆོད་པ་མེད་པར།
རྒྱུ་ཐག་ཆོད་པ་མེད་པར།
ཡིད་རྒྱོད་འཇམ་ལ་སེམས་ཡོད།
འཇམ་པའི་མཐའ་ལ་ཡལ་པའོ།

དར་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་བརྒྱས་ཏེ།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་བརྒྱས་ཏེ།
 དཔལ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 བརྒྱས་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།

མཛུབ་མོ་གདོང་ལ་ཁེར་ནས།
 མཛུབ་མོ་གདོང་ལ་ཁེར་ནས།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 དཔལ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།

དང་མོ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 དང་མོ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།

ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།

ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།
 ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་།

ལྷན་དག་སྤྱིར་བཏུ་བའི་ཆེད་ཀྱི་མཉམ་པའི་རྟེན།
 ལྷན་པའི་རྟེན་མཚོག་ཆུ་མིག་བརྟོན་པའི་སྒྲུང་ཆུལ་བའི།
 རྟེན་པད་བཅུ་མོས་ཤར་ཤར་ཆེད་པའི་དབྱེད་སྐྱོར་བའི།
 རྟེན་ཆེན་དུ་མོས་པ་གཞན་པའི་ཁེབ་པའི་བཞེད་པ་བའི།

46

སྒྲུང་བ་འགྲུལ། སྒྲུང་བ་འཁྱེད།

མི་ལམ་གསེབ་ནས་མི་ལམ་རྟེན།

སྒྲུང་བའི་ཐོད་དང་བསྐྱེད་ནས་རྟེན།

ཁ་བའི་མེ་རྟོག་ཆ་གཅིག་བཞད།

སྒྲིང་གི་དཔུས་ནས་ཆ་གཅིག་བཞད།

བཅེ་བ་སྒྲུང་པར་འཕྲོགས་ཏེ་འཕྲོ།

སྒྲུང་པའི་གྲིབ་མར་འཕྲོགས་ཏེ་འཕྲོ།

ཐོད་དང་ཐོད་ཀྱང་འབྲུག་ཅམ་བྱེད།

གོམ་པ་སྒྲུང་དང་གཤིབ་ཅམ་བྱེད།

མ་རྟོག་རེ་རེ་འཕྲོར་ཏེ་འཕྲོ།

མག་སྐྱོག་སྐྱོག་བཞིན་འཕྲོར་ཏེ་འཕྲོ།

སེམས་ཀྱི་དོས་ནས་ཟགས་ཏེ་འཕྲོ།

སྒྲིང་ནང་ནས་ཟགས་ཏེ་འཕྲོ།

ལག་པའི་མཁེལ་ནས་ཡལ་ཏེ་འཕྲོ།

འཇའ་ཐོད་དང་བཅས་ཡལ་ཏེ་འཕྲོ།

སྒྲིང་འབར་བའི་ལུས་ལྟ་ནས།

སྒྲུང་མ་ཁྲ་ཐོས་གཤོག་པ་འགྲུལ།

གཞེར་གྱི་གཤོག་པ་འགྲུལ་ཅམ་བྱེད།

རྟེན་དུ་ཐོད་ཟེར་བརྒྱ་རྟེན་འཕྲོས།

ཐོད་ཟེར་རེ་རེ་ཆེམ་ཆེམ་ཐོད།

རྟེན་གསུམ་ཀུན་ལ་ལུས་ལུས་ཐོད།

གདོད་ནས་ཐུབ་པའི་ཀ་དག་མཉོག་ས་པར།
ས་བརྩ་ལམ་ལུང་གི་རིམ་མ་བཟོད་པར།
རི་ནས་བསྐྱད་ལ་རི་ནས་བཟུང་བ་ལག་ལ།
མི་ཆེ་འི་རིན་པང་སྙེད་པས་ཆོན་ལག་ལྟེན།

མྱེད་པོ་ཐོག་པ་ལྟ་བུ་འཛོམས།
འདས་མེད་ཀོལ་ལྟེ་འགའ་ཡི་རྩམ་ལྟ་ལྟོང་།
རིན་པོ་མ་འགའ་པ་འདྲའ་པ་འཛིན་པོ་ཡིན།
གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་དོར་པ་པའི་འདས་རྒྱུད་ཡིན།

ལུས་སེམས་སྒྲིང་པའི་སྒྲོལ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་སྒྲོལ་ས་འཛང་བ་བྱེད།
 རྒྱལ་ལྟར་འཆུབ་པ་སྒྲུ་ཡིས་ཤེས་པ་མེད།
 སྒྲིན་དང་རྒྱུད་གི་ཆོག་ས་ཀྱིས་གོ་བར་ཤོག།
 རྒྱུད་དང་མེ་ཡི་ག་ཤེས་ཀྱིས་མཆོན་པར་ཤོག།

ང་ཡིས་འདི་ལྟར་གསེལ་འདེབས་བྱེད་པ་འཐད།
 ང་ཡིས་འདི་ལྟར་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པར་འཐད།
 ལྷ་དང་གང་གིས་མ་རྟོགས་རང་སེམས་ཀྱི།
 ལས་ཀྱི་རྒྱུད་དམར་ལྟུང་གི་སྒྲོགས་སྒྲུ་ལྟར།

དྲུག་དང་འབྲུ་བའི་ཆོར་བ་མང་དུ་གསུམ།
 ཆར་དང་འབྲུ་བའི་མིག་རྒྱ་ཡང་ཡང་བཞུར།
 ལྷ་དང་བའི་འོད་ཀྱི་ཟེགས་མ་ག་ཆོད་ཟགས།
 སྒྲིང་བའི་ཞེ་ལ་ན་བུན་ཅི་ཅམ་འཐེབ།

སྒྲིན་དག་རེ་རེ་ལུས་ཀྱི་དོད་དུ་བསྐྱུས།
 བཞོད་དོན་རེ་རེ་སྒྲུ་འི་བར་ནས་རྟིང་།
 རང་སྒྲིང་ལུན་པའི་ཁ་དོག་ཅི་ཅམ་ནག།
 རྟོག་པ་འདི་ལ་ཨ་གསལ་ཡང་གསལ་ཡིན།

དེ་དག་རེ་རེ་ཡོངས་སུ་སང་པར་ཤོས།

དེ་དག་རེ་རེས་སྒྲུབ་པ་ཤད་པར་སྒྲོན།

དེ་ཆེ་ང་ཡང་ཅུང་ཟད་དག་པར་ངེས།

ལྷོང་སེམས་རེ་རེ་རལ་གྱི་བྱི་འབྲུམ་ཡིན།

སྒྲིང་དང་སྒྲོ་བ་མ་ལུས་གཤམ་པར་བྱས།

ན་ཟུག་རེ་རེ་དགུམ་མདའ་བརྒྱད་ཁྲི་ཡིན།

འཇུག་སྐྱུ་མ་མ་གཅེན་ཡོངས་སུ་འགོངས་བར་བྱེད།

ཆིག་གི་ཆོས་ས་པ་མེ་ཏོག་འཕྲེང་ལ་བསྟར།

བུད་བ་མང་བོས་སྐྱུ་སྐྱུ་མེན་པར་ཤོག།

ལྷན་དག་རེ་རེ་སངས་ཀྱས་དྲུང་ཕྱར་ཡིན།

འོད་གྱིས་སྒྲོང་གསུམ་ཀུན་གྱིས་བྱུང་པར་ཤོག།

ཁྱུ་ཕྱན་མང་བོ་ལྟར་བའི་ཕྱུ་མང་ལ་ཉུལ།།

བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཅི་ཞིག་རྒྱུད་པར་འདོད།

རྒྱལ་པོ་མང་བོས་ནམ་འཕང་བཅད་དེ་འཁྲོ།

དུར་ཁྱོད་གང་གིས་བསུ་བ་བྱེད་པར་འདོད།

མི་ཚོགས་མང་བོས་གོམ་ཁ་འབྲུན་ནས་བསྐྱེད།

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཅི་ཞིག་སྒྲིམ་མ་བྱོངས།

དེ་ལྟར་གཅིག་རྗེས་གཉིས་སུ་བཞུད་བྱེད་པ་ལི།
མི་བུ་འུ་ཚའི་སྐྱེ་སྐྱུ་དགུང་ལ་མཚོད།

སྐྱེ་བ་རྒྱུ་ཡི་ནང་ནས་དྲངས་པར་ཤོག།
སྐྱུ་ལ་སྐྱེད་ཡི་དཀྱིལ་ནས་སངས་པར་ཤོག།
སྐྱེད་པའི་དར་ཐག་རི་ལ་འཐེན་པར་བྱེད།
སེམས་པ་དབྱངས་ཀྱི་སྒོར་ལ་འཇུག་པར་ཤོག།

ལྷོ་པ་འཛིན་པ་ལྷོ་པ་འཛིན།
ལྷོ་པ་འཛིན་པ་ལྷོ་པ་འཛིན།
ལྷོ་པ་འཛིན་པ་ལྷོ་པ་འཛིན།
ལྷོ་པ་འཛིན་པ་ལྷོ་པ་འཛིན།

ང་ཡི་འཁོར་བ་སང་བྱུང་།

མཆོ་དང་མཆོ་བྱེ་བཞུར་ལྟར།

སེམས་ཁ་བསེལ་བ་གོཅ་ལྟུང་།

ལྷོ་ཕྱོགས་སྤྱིང་ལ་འཁོར་བས།

སྒོ་ན་ལམ་གྲངས་མེད་བརྒྱབ་བཞག།

ད་ཡི་བྱན་འཛིན་ངོས་ནས།

ཁྱུང་འདྲེས་དེ་ཡང་བྲན་གྱུང་།

མི་ལམ་ཡག་པོ་རེད་དམ་དག་མ་ལགས།
 ཚོར་བ་བཞིལ་བ་ལྟན་ཅམ་མི་ལྟན་གང་།
 ཏུ་མྱིག་ན་བཟའི་ཁྱད་ནས་འཚར་བ་ཡི།
 ལང་ཚའི་མེ་རྟོག་སྤྱད་གང་ལ་འབྲེན།

རྟོག་པ་རང་གི་ངོས་ལ་ཅེར་མཐོད་དང་།
 འཁོར་བ་འདི་ནི་རྣམ་ཡུལ་ཞིང་དེ་ཡིན།
 མི་ཏུ་དག་ནི་འོད་ཟེར་དཔག་མེད་ཡིན།
 ལྷ་ལྟན་འེ་རེ་མངས་རྒྱས་ཁྱེ་བ་ཡིན།

འཆི་བ། མི་ལམ།

ཡིད་པའི་ལྷོད་དོན་པའི་ལྷོད་པའི་གུང་།
མི་ལམ་ནང་གི་གཉེན་ཉེ་ལྷན་པར་བྱང་།
ཐོན་ཀྱང་མི་ལམ་ཡིན་པའ་ཡིད་མ་ལྷོ།
ཉི་ལྷ་རེ་མོས་བྱང་པའི་ཅི་ལ་གཏུང་།

མཁའ་ཡི་རྩིན་ནང་སྒོ་གཤམ་ཅི་ཙམ་ཟུང་།
མཚོ་ཡི་འགམ་ནས་འཁའ་ལོད་རི་རྩུང་ཡལ།
དེ་དང་དེ་འབྲེལ་ཏུ་གསུམ་མཚན་བཟང་མི་ཆར་།
མི་རྟག་རྩིན་པའི་ལུང་བརྩན་པའི་ལ་ཟེང་།

བུཊཱ་བཞིན་རང་དབང་ཐོབ་པའི་མི་ལས་ཀྱང་།
 མི་མེད་ལུང་བའི་གད་སྟགས་སྒྲུབ་པུ།
 མི་ཉལ་མཁུར་གྱིས་ཆེ་ལ་ཕྱི་ཆེན་བཞོད།
 རྒྱལ་བའོར་བསམ་པ་དེ་རྒྱར་མ་རྩོགས་སམ།

བུ་མ་པོ་རྒྱུ་ལོ་འདི་ཡང་ཐོག་མེད་ཀྱིས་ཁོ་ལོ་ལྟ་
པོ་ཏ་ལ་ཡི་ཆོངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚན་ཀྱང་།
ལྷན་པ་ལྷན་པའི་ལྷན་པ་ཞི་ཤིང་ནས།
རྒྱུ་ལོ་ལྷན་པའི་ལོ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་།

ནམ་དཔྱད་རིག་པའི་ཅུལ་ལ་ཕངས་བཞིན་རུ།
 ཆོ་མཁུག་བཙོན་དུ་སྒྲེལ་བའི་དགོ་ཆོས་ཀྱང་།
 ཉེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་ཆོར་གཅིག་བསྐྱུགས་པའི་རྗེས།
 མ་གཤི་ཡུལ་ཞེས་གཏན་བྲལ་མ་བྱས་སམ།

སྒྲེས་ཆེན་དེ་འདྲ་སྒྲེས་ནས་བཞུད་པ་ཡང་།
 ཆོ་བླ་སྟོག་གསུམ་འདི་ཉིད་འགག་པ་ཅམ།
 དེས་ན་སྟོང་དང་སྐྱུ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི།
 བྱེས་པའི་རི་མོ་འབྲི་སའི་ཤོག་ཐང་ཡིན།

ཐུབ་ཆེན་དམ་པ་དད་གུས་བྱེད་བཞིན་རུ།
 རུབ་ཡུལ་ཞིང་དུ་སྟོན་ལམ་རྒྱག་མཐན་དེ།
 གྲེ་མ་མི་ལམ་ཞིང་གི་མགྲོན་པ་བདག།
 ཅུལ་འཆིའི་གར་ལ་བལྟས་པ་འདི་ཅམ་ཉིད།

དཔྱད་ནམ་རྒྱན་མི་རྟག་ཁ་ལ་བྱེད་ནས་རྟག་ཡིན་སྐྱད་གི་མི་ལམ་རེ་མི་བཞིན་ཡོད་དེས། མོན་གྱང་
 ལན་དེ་དོགས་པ་དང་སྟོང་བ་གཉིས་གཤིབ་ནས་ཐོན་ནང་འདྲའི་སྟེ་བོ་དག་གིས་སྟན་དག་གི་ལམ་ནས་འདི་
 འདྲ་འབྲི་དེས།

སྙན་དག་པ་ཚོ་མ་ཚུ་སྙན་མོ་བཟུར་བ་བཞིན།
 སྙན་དག་པ་ཚོ་མ་ཚེན་གངས་རི་ཉིལ་བ་བཞིན།
 སྙན་དག་པ་ཚོ་གངས་དཀར་རྟེ་སེ་འགྲེལ་བ་བཞིན།
 འཁོར་བའི་འཁྲིལ་སྤྱ་སྙན་དག་ཅི་ཡང་འཁྲི་བར་བྱེད།

འཕྲུག་པ་རྒྱུ་དམར་།

གནམ་གྱི་ཉི་ཟླ་ས་ལ་སྤྱང་ཞིང་འོད་གྱི་གཤོག་པ་འགུལ་གྲུབས་བྱེད།
 རི་པོ་དག་ནི་འགྲེལ་བར་བྱེད་ལ་ནགས་སྤྱང་ཀྱན་ནི་འབར་ལ་དོགས།
 སྙན་དག་པ་ཡིས་གཤིན་ཚུ་བཟུང་ཞིང་འོད་ཚུ་ཁོལ་མ་རྟུབ་འཁུང་བྱེད།
 རྒྱ་མཚོའི་གཡེ་སྤྱོད་དྲགས་རྒྱ་འཕྲོ་བས་སྤྱིང་གི་འཕར་སྤྱ་འཇགས་ཐབས་དཀའ།

སྙན་དག་མཐན་པོ་རྟེ་ཅི་ཡིས་ཀྱང་ལྷགས་ལམ་སྤྱང་དུ་རྒྱན་ཆང་གཞིབ།
 ཤར་གྱི་སྤྱོག་འོད་རྒྱུ་ལ་འབྲུག་ཅིང་རྒྱུ་གྱི་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོས་ཀྱང་།
 འཛིམ་པས་བཞོས་པའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱན་ལ་དམག་རྒྱས་ཅི་ཡང་འདོན་པ་ལོ།
 འཁོར་བའི་དགྲིལ་འཁོར་སྤྱིང་ལ་འཁྲི་བའི་བྱེད་པོ་དེ་ནི་བྱེད་པ་ཉིད།

ཆོར་མའི་ཞགས་ཐག་སྒེ་ལ་བསྐྱོན་ཡང་བག་ལེབ་ཟ་བཞིན་རང་དབང་ཟེར།
 དམུལ་བའི་ཆོག་རྒྱུན་པར་རིག་ཀྱང་རྩ་ལྷམ་གོན་ནས་རང་དབང་སྒྲུ།
 འཕྲོང་གཡག་དར་མའི་སྒྲིང་བྲག་འདོན་ལ་ཡ་ང་བག་ཆ་མེད་པ་ཡི།
 བསམ་ན་རྒྱལ་རབས་ཆ་རེ་འགའ་རེ་ཡོ་རབ་པ་ལ་འགྲན་ཡང་རུང་།

འཕྲོང་ལྷིང་བྱེད་པའི་སྒྲིང་ཞིག་ཡོད་ཅེས་རང་གྲོལ་ལགས་ཀྱིས་ལབ་པ་དང་།
 འོད་གསལ་ལྷ་ཡི་གདུང་རྒྱུད་ཟེར་བས་དགེ་ཆོས་སྒྲོ་ཁ་མག་ཡོད་ཀྱང་།
 གནའ་རབས་དག་སྒྲོས་བྲག་ལ་བརྐོས་པའི་མི་རབས་ཤིག་གི་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་དེ།
 དཔྱད་ན་ག་ཤེད་ཀྱི་ཟིན་ཡིན་པ་ལྟ་དང་གང་ལ་འགབ་རྒྱ་མེད།

མེ་མོང་ལ་ཁ་ངོ་ཅིར་བ།

ཉི་མོང་ཆེན་ཆེན་བཞུད་པའི་རྒྱུ་ལོགས་སྟུ།
 གླིང་པའི་མེ་མོང་ཟེར་བའི་བཙེ་བ་བཤམས།
 རྒྱ་བས་རྒྱུ་པ་བཞག་པའི་རི་མོང་དུ།
 རྒྱུ་མའི་དགའ་སྟུ་རི་མོ་དགའ་པར་བྱ།

གངས་ཀྱི་གཡུ་རལ་གསེག་པའི་པ་ཁྱིམ་ལ།
 དཔའ་བོའི་མཚོན་ཅེ་ཡིན་པའི་སྟུན་དག་ལྟེ།
 མོ་རྒྱུ་མེ་མོང་ཡིན་པའི་དན་རྟགས་ཏེ།
 དཔུང་ཆེན་མཁའ་ནས་ལངས་པའི་མོ་རྒྱ་ཟེར།

ཆོར་བའི་དགའ་སྟུ་མོང་བ་དགའ་མེ་ཞེས།
 མེ་མོང་ཆག་རོ་ཞིག་གིས་ལུང་བཟུན་བབས།
 སྟུན་པའི་རུ་དཔུང་ཡིན་པའི་གཞོན་རབས་ཀྱིས།
 མཁྱིན་པ་ཆང་ལ་སྒྲུང་ནས་བདེན་པ་བཞེདས།

ན་རྒྱུ་རྒྱུ་པོ་རྒྱུ་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ཡིས།
 རྒྱུ་ཀྱི་འཕྲོས་ལ་སྟུན་པའི་དག་སྟུན་ལ་བ།
 ལུང་རིགས་རྒྱུ་མོ་བཞུད་པའི་རང་མཁུར་འདི།
 འདིག་རྟེན་གླིང་པའི་སྒྲུང་ལ་མོམ་རུ་འཛོག།

སེམས་ཀྱི་ཉི་ཟླ་ཡིན་པའི་སྟུན་ངག་ལ།

རུས་པའི་བྲ་ཚོམ་ཡིན་པའི་སྐར་མ་མཆོད།།

སྒྲུང་བ་རབ་འབྱམས་ཡིན་པའི་ཞིང་ས་ལ།

དག་པ་འདྲ་ཚོན་ཡིན་པའི་མེ་རྟོག་འབྲུལ།།

མཚན་མོར་བྲིས་པའི་སྟན་ངག།

མཚན་མོར་སྟན་པ་ནག་པོ་འདི།།

སྟན་པ་ཡིན་ནམ་སེམས་སྤྱག་ཡིན།།

ཤེས་སྟོན་དོས་ཀྱང་མི་གསལ་བས།།

ང་ཡི་སང་ཉིན་ཡང་ཡང་དྲན།།

མི་ལམ་སེར་ཆེན་མོ་དོག་འདི།།

སྟོང་གི་ནང་དུ་བཞད་མགོ་བརྩམས།།

རྒྱང་པོའི་གཤོག་པ་འགྲུལ་སྤང་གིས།།

ལུས་ཀྱི་དོན་ལྟ་སྟོང་དུག་བསེལ།།

སྟན་རྒྱང་གང་གི་རྒྱར་ཞིག་ནས།།

ཅིག་ཅི་དྲན་བཞིན་སྟོང་དགོས་སམ།།

རྒྱ་ཤོད་འཇུག་པའི་ཤོད་མདངས་ལ།།

མིག་གི་བྱང་བ་གཤོ་བཞིན་བལྟས།།

མཚན་མོར་མིང་པ་སྟོན་ཞིང་སྟོན།།

ར་ཤོར་ཁ་ནས་རྒྱངས་པ་འཕྱུར།།

བསྐྱེད་ཞིན་མེད་པའི་ར་ལོ་ལ།།

ཡང་ཡང་སྟོན་དགོས་བྱུང་བ་ལོ།།

ཁྱུང་རིང་ཡིན་པའི་ནམ་མཁའ་ལ།

ཐག་རིང་ཡིན་པའི་སེམས་པ་ལ།

གཞི་གཅིག་མིན་པའི་མེ་ཁྱུ་ལ།

སྒྲུང་བའི་ཁམས་འདི་འདྲེས་ན་འདོད།

མཚོ་ཡི་གཡོ་སྒྱུ་མ་བྱེད་བཞིན་དུ།

ཐང་གི་མེ་ཏོག་གང་ཡག་བརྟུས།

ཕྱིན་པའི་ངོས་ཀྱི་ཟུར་ཞིག་ཅས།

ཁྱེད་རང་བཅས་ཏེ་འདུག་དགོས་ཐུག།

ལམ་ལུ་བའི་འོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ན།

འོ་དྲི་འཇུག་བའི་མཁའ་དབུགས་ལྔ་དེ།

འཇམ་ཚེ་དང་བཅས་འཆེར་བ་ཡི།

མཛེས་པ་དེ་ནི་གནས་འདིར་བསྟུ།

མི་ལ་མ་འདི་ལ་ས་བོན་འདེབས།

སེམས་པ་འདི་ལ་བདེ་སྲིད་བསྟུ།

མཚན་མོ་འདི་ལས་ཤོར་བ་ཡི།

ཉམས་དང་འདྲེས་པའི་སྒྲུབ་དག་གིས།

མིང་པ་འདི་ན།

མིང་མས་ནས་མཁའ་ཁྱུང་པ་ཡི།
 བར་དོ་མིག་གིས་རབ་རིམ་བརྒྱས།
 མིང་པ་འདི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྱུང་གིས།
 སྒྲིབ་པ་འདི་ཆུ་ལ་མེ་རྒྱུ་པ་སྒྲིབ།

རྒྱུ་པ་འདི་འཆར་ཡན་བསོར་མོ་ཡིས།
 འཆོར་བའི་གྲོ་བ་ཆར་ལ་བཅོས།
 སྒྲིབ་མིང་དག་པ་གན་ཡིན་ཞེས།
 གོ་མ་པ་འཁྱུར་བ་ཞིན་རང་ལ་ཁྱེར།

ཞེ་ལ་འཆོར་བའི་ཆགས་སྒྲིབ་གིས།
 དབྱུངས་ཀྱི་གཞོག་པ་སྒྲིབ་བར་བཅུམས།
 མིང་པ་འདི་ཅ་ཕྱན་རེ་རེས་ཀྱང་།
 ཆོར་བའི་དར་སྒྲིབ་དབྱུངས་ལ་དྲིས།

ན་ལྷན་འཕྱུར་བའི་གངས་རེ་ཡིས།
 བ་སྒྲིབ་དག་གི་ཕྱ་ཕྱུང་བཅུམས།
 དེ་ཆོ་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱུན།
 སྒྲིབ་ན་ཁང་ནས་བཞི་བར་ཁྱུར།

རོ་བ་བཅས་པའི་ལམ་ཁན།
 འགྲུལ་པ་ཁ་ཅིག་ལྷ་ཁྱ་བཞེན།
 ལྷན་དག་དེས་གྱི་ཆ་རྒྱལ་གྱིས།
 སྒྲར་ཡང་དག་པ་གཞན་ཞིག་བཞེདས།

པ་སྐད་མ་སྐད་

བཅའ་པོ་གནང་ཕྱི་གཤེགས་པའི་རྗེས་ལུས་ན་ལུས་པའི།
 དུ་ཚོད་གདོང་དཔར་བཞུད་པའི་ལུང་ལུག་ན་ལུག་པའི།
 ལྷི་རབས་ཁ་འཁོར་སོང་བའི་པོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལྷ།
 ཀ་ཁ་ག་ང་དག་ནས་ཐུབ་ཆུ་བཞིན་བརྟེན་པོག།

རིག་གཞུང་འཛིན་གྱིང་མི་ཡི་ཡང་ཅེ་རུ་བཟུར་བའི།
 བག་འཁུམས་ལྷགས་ནག་ཁང་བའི་ནང་རོལ་རུ་ཡུར་བའི།
 སྤག་དོག་དོང་ཞབས་དགྲ་བཅུའི་མར་ནང་ལ་ལྷུང་བའི།
 ཉེར་གཅིག་པོད་ཆན་རྒྱག་པོ་པ་སྐད་འདི་བྱུ་རོགས།

སྤུམ་གཉིས་ས་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་གཞན་ལག་ལ་ཁོར་བའི།
 མས་པའི་རོ་གདོང་དག་པོ་ཅག་ཐིག་དེ་ཕབས་པའི།
 ཉིང་ཉོབས་དགྲ་འཁྱུར་དཔ་པོ་རུལ་སྤངས་སྤ་སོང་བའི།
 རྗེས་རབས་གངས་ཅན་པོད་པ་པ་སྐད་འདི་སྤངས་རོགས།

པོད་སྐད་ལུ་ཁུ་ཅག་གི་དབང་རྟགས་དེ་ཡིན་པས།
 ར་མིན་ལྷག་མིན་སྐད་འདི་རྒྱང་རིང་ལ་སྤྱུགས་དགོས།
 གཞན་སྐད་ཤེས་ན་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་ཆ་རུ་འཛོག་མོད།
 རང་སྐད་དོར་ན་མོ་རྒྱས་ཉེས་ཅན་དེ་ཁྱོད་ཡིན།

ཨ་ཡིག་བྱིན་རྒྱལ་མགྱིན་པའི་བཅའ་རྒྱུང་ན་འབར་བའི།
 རིགས་ཞེན་མེད་སྤྲིགས་མའི་སོ་མཚམས་ནས་གསོ་བའི།
 ཤི་རུང་མགོ་སྤྲིགས་སྐམ་པོས་སྒྲུ་འདོད་ཅི་ཡོད་པའི།
 མི་རྒྱུང་ད་འདྲ་ཀ་ཁའི་རྒྱུབ་རྟེན་དུ་ལངས་ཤོག།

སེམས་ཀྱི་མིང་གཏམ་ཡོད་ཆད་ཀ་ཁ་ཡིས་བརྗོད་འདོད།
 མིག་ཚུའི་ལྷན་བསྐྱེད་ཡོད་ཆད་ཀ་ཁ་ཡིས་མགྱུར་འདོད།
 གནས་ལུགས་བྱང་བཞེན་ཡོད་ཆད་ཀ་ཁ་ཡིས་ལབ་འདོད།
 མི་རྒྱུད་འདྲ་ཀ་ཁའི་དཔུང་རོགས་རྒྱ་ཕེབས་ཤོག།

३०७६ ३ ३७ भा

འབྲུག་ཡིག་སྐྱོད་མཁུ་

ཁངས་ཀྱི་མེ་རྒྱ་འབབ་པའི་ལ་མོ་དག།
 ཅག་དང་བསེར་བུ་རྒྱུ་པའི་ལ་མུང་རྒྱུ་མས།
 མི་བུའི་མདུན་ལ་དཀར་པོ་སྒྲ་མང་འཛོར།
 མིང་གི་མེད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་མེད།

ལ་མོ་རིང་མོང་ཟེར་ན་འབྲུག་འབྲུག་མང།
 ལ་མ་ཁངས་ཀྱི་མོང་ཟེར་ན་ད་དུང་འབབས།
 རི་ཅི་གངས་ལ་མུར་བས་ཨ་མུ་མོར།
 རི་མེ་དང་ཀྱིས་འབྲུང་བས་ཅིག་ནི་དྲན།

རུ་ལ་རུང་མཁུ་ལ་འབྲུང་བས་མིག་ལ་གཞོད།
 ལ་མ་ཀྱི་མཚོན་པོ་དག་གིས་ཁ་བ་འབྲུང།
 དེ་ནི་ཁང་པའི་དྲོད་ལ་འབྲུགས་བཞིན་དུ།
 མྱོགས་ཀྱི་གངས་ལ་སྒྲན་དག་མེ་རྒྱ་བཅུགས།

མྱོགས་ཀྱི་རི་ལ་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་བཟུམ།
 དེ་ནི་སྒྲན་བའི་ཁམས་ཀྱི་འདོད་པ་ཉིད།
 དེ་ནི་ཚོར་བའི་ཞིང་གི་འོད་སྒྲན་ལགས།
 དེ་ནི་ཁངས་སྐུ་བའི་མེ་རྒྱ་ལགས་ཉིད།

མ་ཡི་གཞས་མ།

རུས་པའི་ཉ་ནི་ཐོད་པའི་དྲི་མས་སྟོང་།
 རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྟོང་གི་པང་ལ་འཛེགས།
 འཕྲོག་པའི་སྤྲུལ་མོ་སྤྲུལ་མོ་གཞན་སྟོང་ཅན།
 སྟོང་པའི་རང་ཚུགས་ཐོས་ཀྱི་འཇུག་པལ་ཅན།

སྟོང་གིས་ཉི་མ་ལ་ཡ་ཟེར་ཞིང་ཐོང་།
 ཉི་མ་ལ་ཡི་སྤྲུལ་མོ་ཟེར་ཞིང་ཐོང་།
 ཅི་ཡི་ཆེད་དུ་འདི་སྟར་དབྱངས་སྒྲ་བསྐྱེལ།
 གང་གི་སྟོར་དུ་དེ་སྟར་ཅག་ཅག་ལ་བ།

ཀ་ཁའི་ཐོ་རིམ་སྒྲིག་ལ་མོངས་མཁས་མ།
 ཀ་ནས་དག་པའི་རྟགས་ཤིག་མེད་བཞིན་དུ།
 ཁ་ནས་ཆིག་ལང་འགྲུག་གི་དབྱངས་ཅན་མ།
 ཁ་བའི་སྤྲུལ་མོ་དེ་འདྲ་མ་རེད་ལགས།

ནགས་ཀྱི་འདབ་ཆགས་སྟོང་ཅག་ཁ་རོག་སྟོང་།
 ནགས་ཀྱི་མོ་མ་དག་ཀྱང་སྟོགས་ན་འཛོེད།
 དབྱངས་ཀྱི་དག་སྟོང་ཅག་ཅག་ཉལ་ཉལ་ཅན།
 རྒྱ་བར་ཐོག་ན་གཏིང་དུ་སྒྲན་པོ་བཞོ།

རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

མེས་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 མེས་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 མེས་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 མེས་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

རྒྱལ་ལས་འཛོར་བའི་སྙན་ངག་འདི།

སེམས་ཁ་སྐར་འོད་འཆར་བ་དང་།

ལག་ཏུ་ལྷ་འོད་འཕྲོས་པ་དང་།

ཉི་འོད་ལམ་སྒྲོན་བྱས་པ་སོགས།

འཛོར་བའི་འོད་པོ་གསལ་བོ་ཟེར།

འོན་ཀྱང་སྙན་པའི་བྱང་དུ་མི།

སྙན་པ་ལས་ཀྱང་མེ་མེ་འབར།

ན་རྒྱལ་དག་ལས་མེ་རྟག་མཆེད།

དེ་མི་བདེན་པའི་འཛོར་བ་ཟེར།

སྒྱ་ཡིས་ཐོ་ལས་བརྒྱལ་བ་དེ།

གང་གི་དག་ལས་ལྷུང་བ་དེ།

སྒྱ་ལྷུང་མེད་པའི་བྱེ་བུ་འདི།

མིག་ཆུ་མེད་པའི་མཐོ་སྒྲོགས་ཡིན།

ཁ་དོག་མེད་པའི་རྒྱལ་ལོགས་སྤྱ།

མག་ལ་མེད་སྙན་ངག་ག་ཅེས་བསྐྱོར།

དོག་པོ་སེམས་ཀྱི་འཆར་ཡན་དག།

མགྲིན་པའི་ཁམས་ནས་མེ་རུ་སྤྲར།

མཐུན་པོ།

ཐམ་སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 མོས་སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 བྱང་ལ་སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 ལག་ལ་མི་ཐེག་པ་བོད་འདི།

ལམ་སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 བྱང་ལ་སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།

ན་ཐུག་མེད་པའི་པ་བོད་འདི།
 འདོད་མེད་མེད་པའི་པ་བོད་འདི།
 སྤྱི་མི་འཕྲོད་པའི་པ་བོད་འདི།
 པ་བོད་དག་ལ་འོ་ལངས་མེད།

སྤྱི་མི་འཕྲོད་པ་བོད་འདི།
 འཕྲོད་པའི་པ་བོད་འདི།
 སངས་རྒྱལ་མེད་པའི་པ་བོད་འདི།
 དག་ལ་འོ་ལངས་མེད།

ཤི་རྒྱུ་མེད་པའི་ཕ་བོང་འདི།
ལན་ཆགས་ལྷི་བའི་ཕ་བོང་འདི།
འགྲུལ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཕ་བོང་འདི།
འདིས་རྒྱུ་མེད་པའི་ཕ་བོང་ཡིན།

མིག་ཆུ་བསྐྱར་འཁུང་།

ཆུང་ནས་འབྲེས་པའི་ལམ་དེ་ལྟ་མེད་ཡིན།
 རིང་ནས་བཞག་པའི་དུང་བ་བརྟེན་མེད་ཡིན།
 ཤི་བའི་ཐོད་རྒྱས་ས་ལ་འདྲུད་རྒྱས་བྱང་།
 འཛུམ་པའི་ཕྱིར་མིག་ལ་ན་གཅིག་རྟེན་དུ་འཛོལ།

ལ་མོའི་པ་རོལ་བརྒྱལ་ན་རིང་རབས་ཟེར།
 གཙང་ཐོའི་འགྲམ་ཆུང་དེད་ན་ཉེ་རབས་བཤད།
 རྟོག་པས་ས་ཆེན་གཙོན་ལ་མི་ངལ་བ།
 བཅེ་བ་དངུལ་ཤན་མ་ཞིག་མཐོང་ད་རེད།

དུན་པའི་མཆུ་འོ་སྐྱར་སའི་ས་མཆོམས་དེར།
 ཁེར་རྒྱང་མི་བའི་ཞེ་སྒྲུག་སྒྲིན་ལ་འབྲེས།
 དག་ར་ནག་སྒྲིན་ལ་འབྲེས་པའི་ན་རྒྱག་འདི།
 ཁོལ་ཆུས་གདུས་པའི་ཉིང་ཁུ་ལྷན་མ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱི་མིག་གཟུགས་ཡལ་བའི་མི་ཡི་ཁམས།
 སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་སྟོང་ནས་སྟོང་བར་སྟོང་།
 ལས་དབང་སྤང་བུར་བརྒྱས་པའི་མི་ཡི་ཆེ།
 ཐེངས་གཅིག་ཉིད་ལ་སྟོང་ནས་སྟོང་བར་སྟོང་།

སྤྲུལ་རྟགས་དག་གསུམ་ཟེར་བ་པོད་ཚོས་དེ་མ་རེད།
 ཡིག་ཚོར་རི་ལྟར་སྤྲུང་བ་དག་ཆེན་དེ་མ་རེད།
 ལོག་ལྟས་ཀྱི་ཚེ་འདོན་པ་རྟགས་སད་དེ་མ་རེད།
 མ་རེད་མ་རེད་ད་རྒྱལ་དཔྱེས་ཤེས་དེ་མ་རེད།

ཚན་རྒྱུ་རིག་པས་མ་དཔྱོད་མ་གོ་རང་ཡོད་སྟངས།
 དངོས་གཙོ་སྤྲུང་བས་མ་ཤེས་མ་རྟགས་པར་ལུས་སྟངས།
 རི་སྟངས་དངོས་པོའི་གཤེས་ཀྱི་གསར་བ་དེ་འདི་ཞེས།
 བདག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ལྷ་ཉེ་ཡིས་བསྟན་ཟིན།

བུ་རྒྱུང་པ་ཡིས་མ་བསྟན་དག་པོ་ཡིས་བསྟན་བཞག།
 བུ་མོ་ཨ་མས་མ་བསྟན་གནས་བདག་གིས་བསྟན་བཞག།
 བྱི་ནང་ཚན་རིག་རྒྱལ་པོ་ཐུབ་པ་ཡི་ཚོས་འདི།
 ཚོས་པ་ཚོས་པས་མ་བསྟན་མཁས་པ་ཡིས་བསྟན་བཞག།

ཁབ་ཀྱི་བུ་གའི་ནང་ནས་རྒྱལ་ཁམས་དེ་མི་རིག།
 ལོག་ལྟའི་དཔེ་དེབ་འགའ་ཡིས་རིག་གཞུང་ཀྱན་མི་མཆིན།
 དེ་བས་ཉལ་འདང་བྲང་ཁར་བྱིར་འདང་རེ་བྱོས་དང་།
 རང་གི་ཚད་ཤིང་རང་གི་ནང་དོས་ན་གསལ་ལོ།

ར་འབྲུར་ཁྱི་ཡི་ཟུག་སྟངས་འཛམ་གླིང་ལ་མི་མཁོ།
 ལྷ་ཉེ་ལྷ་ཉེ་ནས་འཕྱོད་སྟངས་རབས་ལ་མི་འཚམས།

ཆོད་ལུང་རིག་པའི་ཆོས་འདི་ཆོན་རིག་གི་འཕྲོ་རྒྱལ་།
འདི་ལྟར་ལུང་དུ་སྟོན་མཁན་ཆོན་རིག་གི་རྒྱལ་པོ།

རི་ལྟར་མིའི་རིགས་ཤོ་རྟོགས་ཅི་ཙམ་དུ་འཕལ་ན།
དེ་ལྟར་ནང་བཟུང་རིག་གཞུང་རྒྱལ་པ་ཡི་རྟོགས་ཞེས།
གནའ་དེར་མཁས་པའི་བླ་མ་ཆོག་ཚུལ་སློལ་སྤྲུངས་བཞག།
བདེན་པ་གནད་ཐོག་ཞེ་དེ་རྒྱུད་རིང་ལ་སྟོས་ཤིག།

ནང་ཆོས་གནམ་སྟོན་མཁའ་ལ་བསྐྱེད་སྤྲུང་ཆོད་དེ་དག་འཕྲོ།
ཕོ་ཤོ་རྟོགས་ཆོག་གི་མདའ་མོ་གང་ཞིག་ལ་ཕོག་སྤྱོད།
གནམ་ལ་ལག་པས་སྟོབ་པ་བྱུང་པ་ཡི་ལུགས་སོ།
ཅི་ཞིག་འཛིན་ལ་གང་ཞིག་གཏོང་བ་དེ་ཡོད་དམ།

ལུང་སྟོགས་ཤོ་ལའི་ཐོག་ནས་ཐུན་ཉེད་དུ་བཏོད་ཟེར།
ལྟམས་བདེ་འཕུལ་ཆས་སྤྱད་ནས་སྟོན་སྟོན་ལ་སྟོན་ཟེར།
རི་ལྟར་རི་སྟེང་ག་ཟིགས་པའི་དགེ་སྦྱོར་གི་སྟོན།
དཔོན་པོ་དཔོན་མེད་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པ་ཞིག་མཁའ་བཞག།

ཡར་རྒྱལ་ལམ་ལ་བརྟུན་ལུང་སྟོགས་སྤྱ་སེར་གྱིས་སྤྲངས་ཡོད།
ནང་སེམས་བདེ་སྦྱིད་མ་སྟོན་པོད་པ་ཡིས་རོལ་ཡོད།
བདེ་ནས་བདེ་བར་འཕྲོ་བའི་སྤལ་ལྡན་གྱི་མི་ཆོགས།
ཕོད་གྱི་ལམ་ཆོན་བཏོད་ལ་བཀག་དོད་མ་བྱེད།

ལྷ་མོ་ལོ་།

མཐོན་པའི་དབུས་ནས་བརྒྱུད་ཅི་ཞིག།
 ཅག་ཅག་ཉལ་ཉལ་མིན་ཅི་ཞིག།
 ས་སྐད་ལས་ནས་མོར་ཅི་ཞིག།
 རྒྱ་བའི་བདུད་ཅིར་མཉམས་པ་རེད།།
 རང་མོས་སྤྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག།
 རང་གི་ཡིད་དུ་འབབ་ཅི་ཞིག།
 ཆོད་ས་པའི་དག་ལས་མོར་འདྲ་ཞིག།
 རྒྱུད་ལྷན་བརྒྱུད་དོན་ཟབ་ཅི་ཞིག།
 ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཉན་པོད་ཅི་ཞིག།
 ས་རྒྱས་གསེབ་དུ་སྤྱིན་ཅི་ཞིག།
 ཁ་བའི་རྒྱལ་མེས་འཁྲི་ས་ཞིག།
 མཛེས་ལྷན་སྤྱུ་ཆོས་སྤྱན་མོ་ཞིག།
 མཛེས་མའི་ལུས་འདྲའི་འཇམ་པ་ཞིག།
 མཛོད་ས་མའི་ཉམས་འདྲའི་སྤྱུ་སྤྱུ་ཞིག།
 བརྒྱན་འཁྲིན་བཞིན་ལས་འཕྲོས་ཅི་ཞིག།
 བོད་ཁྱིམ་རྒྱ་བར་སྤྱུང་ཅི་ཞིག།
 དུམ་གྱི་ཆེད་དུ་མིན་ཅི་ཞིག།
 ས་རྒྱའི་རྒྱུ་སྤྱུ་བརྒྱུད་ལྷན་ཅི་ཞིག།
 དབྱུངས་རྒྱ་རྒྱུ་མ་མིན་ཅི་ཞིག།
 རྒྱན་སྤྱུ་མོད་བྱི་མོ་ཅི་ཞིག།

ལས་དབང་གི་གྲིབ་གཟུགས།

པམོར་བ་འདི་སྤྱག་ཡིན་གྱིས་བཞེངས་བ་ཡིན་སྟེ།
ལས་དབང་འདི་བྱིབ་པ་རྒྱགས་ཀྱི་ཚས་ཉིད་ཡིན་ཚར།
ལས་བྱ་འདི་རྒྱང་ཐང་གི་རྟོག་ལས་ལྟ་མོ།
སྤྱག་ཅེ་འདི་རྒྱར་པ་སྤྱུང་དང་རྒྱར་བཞིན་རྟོག་དོར།

འཕྲོ་རྟེན་པ་འདི་ལས་ཐུག་དང་ལམ་ཐུག་མིན་མོང་།
བཞད་པ་འདི་བདེན་པ་དང་རྒྱ་པའི་པོད་ཐུག །
ངས་བ་འདི་རྟ་ངས་དང་གཡག་ངས་མཚུངས་པ།
རྒྱ་རིང་འདི་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ལུས་མོ།

བདེན་པ་འདི་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་ཡིན་མིན།
གནས་ལྷགས་འདི་གཤམ་དང་ཤོད་རླུང་ཡིན་མིན།

བསམ་གཞིགས་འདི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཡང་སྒྲིང་ཡིན་མིན།
དོགས་སྒྲོང་འདི་ཚོ་འཁོགས་དང་གཏུབས་ཀྱི་ཡིན་མིན།

ཤ་རུས་འདི་ས་འཐིམ་དང་དོ་འཐིམ་བར་དུ།
བཤད་ཁྱིས་འདི་གངས་རི་དང་རྩ་རིས་ཤེས་དགོས།
རིག་ལམ་འདི་ལུས་ཀས་དང་སེམས་ཀས་བར་དུ།
གཏན་ཆེགས་འདི་གསུབ་རྒྱ་དང་སྒྲོག་རྒྱ་མེད་དོ།

སྒྲན་ངག་འདི་ཤ་འབྲེས་དང་པགས་འབྲེས་ཡིན་ན།
སེམས་པ་འདི་སྒྲོལ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཆོར་རམ།
ཁང་པ་འདི་བསམ་སྒྲོ་དང་བསམ་སྒྲོ་ལི་སྒྲོམ་གཞི།
མོག་རྟོག་འདི་རྒྱང་དོར་སྒྲིགས་དོར་བྱས་ཆར།

མེ་ཡི་ཆེ་ལ་འགྲོགས་པའི་སྣང་བ།

མཐོན་པོ་ཡར་ན་འཕགས་རུང་མི་སྤྲུག་གི།
 དམའ་མོ་ཞབས་ན་འདུར་རུང་མི་སྤྲུག་གི།
 རང་གི་གྲིབ་ལ་འགྲོགས་པའི་སྣང་བ་འདི།
 ཡིན་ཡིན་ཟེར་མཁན་ཆོ་ལ་འབྲན་ཞིག་ཡོད།

གྲོགས་པོ་ལ་ལས་རང་རྒྱུ་ཆེ་རབས་ཟེར།
 མི་བྱ་ལ་ལས་རང་རྒྱུ་ཆེ་མེད་རབས་བཤད།
 བཟང་ངན་སྤྲད་བྱར་བརྒྱས་བའི་མི་ཡི་ཆོ།
 དུས་ཀྱི་འགྲོས་དང་འགྲོགས་རྒྱུ་ཡིན་མོ་མོ།

མི་དག་བཤད་ཁ་ཤོད་པའི་རང་ཡུལ་འདིར།
 རང་གི་ཆད་དང་ཆོད་དེ་མི་རྟོགས་པར།
 གཞན་དག་སྤྲུག་ལ་དགའ་བའི་སྣང་རྒྱུ་འདི།
 འཕོང་ངེ་མ་གཏོགས་མི་ཆོར་ཆོར་ལ་ཡོད།

ང་ཡི་རྒྱབ་དང་མཐུན་ལ་ལྟ་དགོས་པ །
 དེ་འདྲ་ལྟོད་ལ་བབས་ཁུར་ཡོད་མ་ཡིན།
 འོད་ཀྱི་སྣང་བྱ་གཅིག་གི་འཕྲོ་སྤྲུགས་འདི།
 བཟང་ངན་རང་གིས་ཆད་ཅིག་རྟོགས་ནས་ཡོད།

བདེན་པར་སྒྲུས་ན་རྒྱན་པས་རྒྱུ་ལ་ལན་ཡོད།
 ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་ལོག་རྒྱུ་ལ་ལན་ཡོད།
 ཏུ་ཅང་སྒྱུ་བརྒྱུ་ཆེ་བའི་གཉུག་གཤིས་ཅན།
 ང་ཡི་ཁོང་ཡུག་འདི་ན་ལག་འཇུག་པ།

ཤག་མེད་འདི་ན་དོད་མིག་མཆར་བོ་ཡོད།
 རྒྱས་གཞེད་འདི་ན་རིན་ཐང་ལྷན་མེད་ཡོད།
 དྲུག་འཕྲོའི་སྒྱུ་ལ་མ་ཅམ་ལས་དཔེན་པ་དག།
 རང་ཆོད་ཟིན་ན་མི་ཡི་འགྲོ་ལྷགས་རེད།

སྒོ་ཁོག་འདི་ན་དཔྱོད་ཤེས་ཡང་དག་ཡོད།
 ཟུངས་ཁྲག་འདི་ལ་རྩམ་ཤེས་སྒྱུ་བོ་ཡོད།
 ལྷ་འདྲེའི་དམག་ཆོགས་ཡོད་ན་འདི་རུ་ཤོག།
 ཕ་མས་གནད་བའི་ཁ་ལྷེ་རྩལ་ཞིག་ཡོད།

རང་གིས་བསྐྱབས་པའི་རིགས་ལ་གནད་ཅིག་ཡོད།
 རང་གིས་འབད་པའི་བདེན་ལ་སྒྲོབས་ཟིག་ཡོད།
 ཁ་ཤོམ་འཐེན་ནི་ཨེ་རེད་ག་ལེར་སོམས།
 ཁ་ལབ་བརྒྱབ་ནི་ཡིན་མིན་འགྲན་དུ་ཕྱེསས།

ཀྱེ་མ་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་གདན་ས་འདི་ལ།
 སྒྲུང་གན་པ་མཁས་པ་གསུང་བྱིས་ཏེ་གཏུག་མོང་།
 སྒྲུང་མེད་ཚུན་པ་འགས་དེ་ཡིས་བརྒྱུད་མོང་།
 མང་འཁྱུར་གཅིག་སྐྱེ་འགས་ཀྱི་མེར་བུར་མོང་།

ཀྱི་མ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་མདུན་ངོས་འདི་ལ།
ཟླ་བ་ནག་པོ་ཞིག་གིས་སྒོར་བ་བརྒྱབ།
སྒྲར་མ་མོག་པོ་ཞིག་གིས་མཆིལ་མ་བཏབ།
མཚན་སྒྲག་བཅ་ལུན་ཞིག་གིས་སྒྲེ་སོ་བྱས།

རིག་པ་དེ་ཡི་ཕྱིར་དཔར་བསྐྱེད་པ།
 ལྷན་པ་དེ་ཡི་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར།
 དར་དཀར་ཞིག་གི་དར་ལྷན་བཟུང་བ།
 ལྷན་པར་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བའི་དཔར་པར།

ལྷོ་མི་འཕར་ལྟར་འདི་ནི་ཕྱོགས་འདྲ།
 ལྷོ་མི་ལྟར་མ་ཆ་མེད་པའི་ཕྱོགས་འདྲ།
 མི་འདི་དབྱུངས་ཏེ་དེ་ནི་ལྷོ་པ།
 ལྷོ་པ་འདི་དེ་ཞོ་པ་འདི་ནས་ཐོས་འདྲ།

རྩིང་གངས་ལྷག་པ་བསྐྱེད་བ་ཡིན་པས།
 ལྷག་པ་དུས་གཅིག་ཁྱོད་སར་ཆས་སོ།
 དཀར་དམར་ཞལ་རས་ལྷེར་བྱས་པས།
 ལག་པས་གཡབ་མོ་ཁྱོད་སར་བྱས་སོ།

རུང་པའི་མིག་གི་མཐའ་རུ་གསལ་པའི།
 བཙེ་བའི་སྒྲིང་གི་མཐའ་རུ་བརྒྱན་པའི།
 ཡིད་འོང་དེ་མིང་ཡི་ཁྲག་ཡིན།
 མཛོལ་ལྷག་དེ་མིང་ཡི་སྒྲིང་ཡིན།

གནས་ཀྱི་དགུ་ཆོག་ས་ལ་བབས་སོ།
 ས་ཡི་སྒྲུལ་གཞུང་འཁྲིལ་སྤྱོད་བབས་སོ།
 མ་བཅས་རྟེན་འབྲེལ་དེ་ནི་འཁྲིལ་བཞག།
 ལས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་དེ་ནི་དཔྱདས་བཞག།

རྟོག་པའི་འོས་ལ་བབས་པའི་དམར་ཐིག།
 རྒྱས་པའི་རྒྱང་ལ་འཁོར་བའི་བྱོད་ཐོག།
 མོ་དང་སྒྲ་བའི་ཐོད་ལ་དཔར་རོ།
 ལྷོ་དང་མཆིན་པའི་བར་ལ་སེམས་སོ།

ལང་ཚོ་མེ་རྟོག་ཞལ་ཁ་ཕྱིས་འབྲ།
 ཁ་འབྲས་ཐེའུ་འབྲུ་དེ་འབྲ་མཚར་བ།
 དེ་བའི་སྒྲོན་པ་འཁྲིན་དུ་བཏབ་པོ།
 ཞེན་པའི་ཡིག་ཆུང་བྲག་ལ་བཞོས་སོ།

[illegible]

འགྲོ་འདྲག་ཉལ་ཆགས་མི་ཡི་སྒྲོད་ལས་གཅིག་འགལ་དང་ནི་གཉིས་འགལ་ལ།
 གཞུང་བརྒྱའི་མཁའ་ལ་གཤོག་ཅུལ་རྒྱས་བས་བྱིའུ་རྒྱུང་ཁྲི་རྒྱུར་འབྲུམ་རྒྱུར་ལ།
 བཅད་ན་མི་ཐུབ་བརྒྱུར་ན་སྒྲོ་བའི་དགོ་ཆོས་དོམ་ནག་མིག་བཞི་ལ།
 གཅམ་སའི་མཆོམས་ན་གཡུ་རལ་དོམས་པའི་དགོ་ཆོས་ལྟེར་ཆགས་རྒྱལ་པོ་བྲན།

རིག་པའི་ཅུལ་གྱིས་བདེན་པ་ལྟར་རུང་ཕྱག་དོག་དྲུག་གིས་ཨེ་འཆི་བརྟུས།
 དང་བདེན་མདའ་མོས་ལམ་ཕྱན་གཞལ་རུང་མ་འབད་སྒོ་ཡིས་ཨེ་འོག་བརྟུས།
 བོད་རྒན་འགའ་རེ་མ་དགའ་མ་སྒྲོ་ཉིས་པའི་སྒྲོན་ཞིག་ཨེ་རྟེད་འདོད།
 དེ་ཡང་ཅི་ཁག་བདེན་པའི་རྒྱུ་བས་གཉའ་ནས་མཚན་པ་མ་ཡིན་ནམ།

སྒོར་རྒྱུ་བཞོས་སམ་འོག་རྒྱུ་གང་ཡིན་ད་རུང་སྤྱིས་མ་རྟོགས་རུང་།
 སྒྲོ་སྒྲོག་ཕྱ་མོ་དེབ་ཐེར་དཀར་པོས་ཐམ་ཀ་བརྒྱབས་ནས་རུང་སྤྱིས་བྱས།
 ལྷུབ་པ་ཡིན་ནམ་སྒྲོན་པ་གང་ཡིན་ཚོམ་བརྒྱས་ཁ་ཆོན་མ་ཆོད་རུང་།
 རིག་པའི་དཔའ་པོ་རིག་ལྟན་མང་པོས་ག་འཕོད་དང་ནི་རུས་འཕོད་བྱས།

གསར་མ་རྒྱུས་དང་རྟེན་མ་རྒྱུས་ཀྱིས་དགོ་ཆོས་བཅད་པའི་ཆོད་ན་མེད།
 ལྷུབ་མཐའ་རེ་དང་སྤྱུར་བརྒྱུད་ནས་དགོ་ཆོས་སྒྲོང་བའི་དབྱིངས་ལ་སིམས།
 བདེན་པ་རེ་དང་རྒྱུ་པ་བརྒྱུར་ནས་དགོ་ཆོས་དབྱུ་མའི་རུང་ལ་འཛིམ།
 རག་ཉིས་རེ་དང་དམོད་མོ་ཁྲུང་ནས་དགོ་ཆོས་པ་འིན་རྟེན་པོར་ལ་བཞུད།

དུས་རབས་གཅིག་གི་མཁས་དབང་ཐེར་ན་དགོ་ཆོས་མ་གཤོགས་སུ་ཞིག་འཛོག།
 འེས་རྒན་ཀུན་ལས་འཕགས་ཟིག་ཡོད་ན་དགོ་ཆོས་མ་རེད་སུ་ཞིག་རེད།

སྒྲིང་གཏམ་འགྲུལ་ཅམ་འགྲུལ་ཅམ་བྱས་སོང་། །

མིང་པ་འགག་ཅམ་འགག་ཅམ་བྱས་སོང་། །

སྒྲིང་གི་ཆོག་དུམ་མགྲར་ལ་བཞེངས་སོང་། །

ན་བ་སྒྲན་ཅམ་སྒྲན་ཅམ་བྱུང་སོང་། །

རྟོག་པར་འཆར་ཅམ་འཆར་ཅམ་བྱས་སོང་། །

ན་ཟུག་འཕྱར་ཅམ་འཕྱར་ཅམ་བྱས་བྱུང་། །

མི་མའི་གཡོ་མིག་ཆགས་པས་བཟུང་སོང་། །

ང་ལ་ལྟ་ཅམ་ལྟ་ཅམ་བྱས་སོང་། །

འདོད་པ་ཕྱི་རུ་ཕྱི་རུ་མངོན་སོང་། །

སྒྲིང་སྒྲིང་བདེ་བར་ཞེན་ཅམ་རྟོག་སོང་། །

སྒྲིབ་ཅིན་ཡོད་དམ།

ཕྱི་ཐུམ་སྒྲིབ་ཆོས་ཀྱིས་བརྒྱན་ནས་ཕྱི་ལ་སྒྲིབ།
 ཅན་སྒྲིབ་ཆགས་ལྟར་གིས་བརྒྱད་ནས་མིག་ལ་སོན།
 འགོད་འདྲེ་ཅི་ཞིག་གིས་སྒོས་ཁ་མཐུན་རབས་ཡོད།
 ལྷན་མེད་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་རྟགས་བརྩིགས་ཡོད་སྟེ།

མོད་བས་གང་ཞིག་གི་སྒྲིབ་མི་ཐེན་རུང་།
 ཐ་སྙད་ཐར་ཐོར་རེ་མིག་ལ་འཕྱུར་གྱིན་འདུག།
 སྒྲིབ་བཞད་ཉ་མཉམ་རེ་རྩ་ལ་གཟན་གྱིན་འདུག།
 སྒྲིབ་མཐུན་ཉིན་སྐར་ལས་ཕལ་ཆེར་མེད་ཆོད་འདུག།

གང་ལྟར་ཁ་མཉམ་པོར་སྒྲིབ་ནས་ཤོག།
 ཆོད་མིན་ཀྱི་ཅི་དེས་ང་རྒྱལ་སྟོད་བཞིན་པེབས།
 ཐོམ་ཁ་འདར་འདར་གྱིས་ཨ་ཐང་བསྐྱབ་བཞིན་ཤོག།
 ཡིན་ཁུལ་བཟང་ཁུལ་གྱིས་རང་མཆོད་སྟོན་བཞིན་པེབས།

ཆོག་གི་སྐབས་སེའི་ལྟན་པ་ལས་ཀྱང་སྐབ།
 སྒྲིབ་ཀྱི་འཕྲེང་བ་དེ་སྐྱུལ་རྩ་ལས་ཀྱང་འཕྱོག།
 བརྗོད་ཀྱི་ནང་སྒྲིབ་དེ་གལ་སྒྲིགས་ལས་ཀྱང་ཚོག།
 ཡིན་རུང་ད་དུང་ཡང་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲིང་ནས་ཤོག།

ཁོང་ཁོ་བོས་ཉེར་དུ་ལངས་ན་ལངས་དུ་ཆུགས།
 ཞེ་ལྟར་ལྟལ་ལྟར་དུ་ལམག་ན་ལམག་དུ་ཆུགས།
 མགོ་པོ་དུམ་ནང་ལ་བཅུག་ནས་མོང་ན་མོང་།
 བཞོན་པ་མོན་མེས་ནང་ལ་ཉར་ནས་བཞུད་ན་བཞུད་།

པ་ལྟར་པོ་པོ་མོ་པོ་དུ་ལྟ་ལྟ་ཆུ་ཅི།
 ཐབ་བྱ་བྱས་པ་མོ་པོ་མིག་ལ་མཐོང་བྱ་གང་།
 དེ་བ་ཆུང་ག་ཤར་ལྷི་དེ་དྲི་རོ་ཐབ་ཞིག་པོ།
 ལྷན་པོ་ལྷན་པ་མོ་པོ་མེས་ལ་ནང་ཅིག་པོ།

ཁོ་པོ་ལྟོག་ལུ་བ་ཀྱིས་ངན་དག་པ་ཤར་ན་ཆོག།
 མཐོང་སར་འཇུག་ཆུང་གིས་མདོག་ཞིག་ལྟན་ཡང་རུང་།
 ལྷི་ནང་ཡོལ་བ་ལ་གནའ་ནས་ལྷན་མོང་ཟིག།
 རང་ཆུགས་ཅི་ཤིང་ལ་ཡོད་ནས་ཞེན་མོང་ཟིག།

གཏེར་ལྟས་ལྟར་ལྟར་དུ་མི་པོ་ཤར་པོ་ཅིག།
 མི་དུ་ལྟོན་པོ་ཆོང་བྱས་ཆོང་མེད་ཅིག།
 གནས་ལྟགས་ལྟགས་བཅ་རེ་ཡོད་ན་ལྟར་ལ་ཤོག།
 ཆད་ཆོལ་ལྟག་ཆོལ་རེ་ཡོད་ན་ལྟེལ་ལ་ཤོག།

ཁོག་ནས་ངན་སེམས་ཁོན་བཅངས་ཀྱང་བདེན་པའི་ལམ་ཞིག་མ་ཉིད་དོ།
 བཤད་ན་ཀུན་གྱི་གཤམ་སྤྱི་འཆར་བའི་བླ་འཁྲུ་མང་པོ་ཐར་པ།
 ཁོམ་སྐབས་ཤིག་ནས་མཐོང་མན་བླ་འཁྲུ་ཤེ་བྱང་ཤེ་ལ་འདི་འདྲ་ལམ།

མཆན་སྒྲག་འཁྲུ་བའི་སེམས་འགྲུ

སྤྱི་ཤེས་སྤྱི་བའི་སྒྲ་གཞོན་གཞུང་ཡིས་བརྒྱད་།
 ང་ཡིས་དུན་པའི་ཉི་ཤོད་སྤྱི་ཤེས་སྤྱི་བ།
 དོན་ལ་མཆན་ལམ་ཤིང་མོའི་མཁའ་དབྱིངས་ན།
 སྐར་མས་ཀྱང་འདྲ་རྒྱག་པའི་སྤོལ་ཞིག་མངོན།

སྤྱི་ཤེས་ལྷན་མདོངས་ཐའི་སྤྱི་ཤེས་ལ་ནད་ཅིག་ཐེབས།
 མོངས་ཀྱང་ལྷག་པའི་མིག་ལ་ལྷན་པ་བཞོན།
 ལྷ་ཏུའི་ཀྱ་ཙམ་མང་པའི་དུས་རབས་འདིར།
 འདབ་ཆགས་རང་མལ་དོར་བའི་སྤོལ་ཞིག་མངོན།

དུག་སྤྱི་ཤེས་ལ་མཆན་གསོས་རྒྱུ་དོན་མེད་ཉིད།
 ལྷན་པོ་ཞིག་བཞུགས་རྒྱུ་དགོས་མེད་པ།
 དར་རྒྱུ་ལྷག་པ་བརྒྱད་ཅུའི་དུས་སྐབས་ན།

དུང་པའི་བྲུག་།

མཛོད་པའི་དུང་པའི་ཆུ་ཕྱན་ཞིག་།
 ལྷ་ལྷ་འཛེན་ཞིང་ཤང་ཤང་བཞུར་།
 ང་ནི་ཆུ་ནང་གསེར་ཉ་ཡིན།
 བྱོད་ནི་ཆུ་འགྲམ་མེ་རྟོག་ཡིན།
 མེ་མས་ལ་ཤར་བའི་བའི་རྒྱལ་སྐྱོ་ཆོར་།
 ལྷ་དེ་དཔུང་ས་ཀྱི་མངལ་དུ་སྐྱུམ་།
 སྐྱོན་དེ་དེ་ཡི་ཕར་ལ་འཕུར།
 རི་སྒོ་དེ་བཅད་དེ་ཕར་ལ་འཕུར།
 ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཆོར་མ་སྐྱེས།
 ཉི་མོད་བཞུད་དུས་སྐྱ་ལ་སྐྱུག་།
 མཆོམས་སྐྱིན་སུ་མེ་སྐྱ་རགས་དེ།
 སྒྲིང་གི་དཔུས་སྐྱ་དག་མཐུད་བཞུར།
 ལུ་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱེ་ཞིག་ན།
 སྐར་མོད་འཆོར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ན།
 མིག་ཆུས་བསྐྱུན་པའི་མཆོ་ཞིག་ཡོད།
 མཆོ་ཡི་ནང་ན་བྱོད་རང་ཡོད།
 བྱོད་ཀྱིས་བྱིན་པའི་ཤར་དུང་ཡོད།
 རི་དང་ཆུ་ཡི་དཔང་པོ་ཡོད།
 དུང་པའི་བྲུག་ལ་སྐྱོན་རག་འབྱེ།
 སྐྱོན་རག་ཆོར་བའི་སྐར་ནས་བྱེར།

110

གཞི་གྲུབ་ཆ་ནས་མཐུན་ཐབས་ཡོད་མྱོང་ཅི་རྩ་མིན་པའི་ཆོས་ཅན་ཉིད་ལ་ཀ་བ་བཞག །
དེ་ཉར་བྱས་ན་ཙོད་རྒྱ་སྒྲིག་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པས་བདེན་དོན་རྒྱལ་གསུམ་ཚད་མྱོར་རོ།
ང་དང་ཁྱོད་ལ་ཡིད་བདེ་བག་ཐེབས་ངང་གིས་བྱིན་དུས་སྒྲོ་བས་སེམས་ཟེར་བ་དེ་ན་ཡོད།

ཨ་མ་མིན་ནས་མི་ངོ་མི་ཤེས་སུམ་རྟགས་མིན་ནས་བཟུན་བཅས་མི་ཤེས་ཅལ་རྒྱང་ནམས།
ཁོང་གི་མཛད་འཁོར་ས་ཡི་རྒྱལ་བཞིན་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ནས་སྤང་མེད་ཉིད་དུ་བཞག་ན་ཡང་།
ཡལ་ཆེན་འདས་པའི་བུ་རྒྱུད་བཞིན་དུ་ཡིད་གྱི་ངོས་སུ་ཕ་ལེར་ཤར་རྟེ་སྒྲོང་མཁན་ཅི།
གཏེར་སྤྲུལ་སྤྲུང་བྱེད་ང་རང་ཡིན་ལ་ང་ཡི་ཡིད་གྱི་དྲན་གདུང་མིག་རྒྱ་དམར་བོ་ཡིན།

དུས་ཚོད་དང་གོམ་ཁ།

ཐག་སྒྲ་ཞིག་ཡང་སྒོར་དང་བསྐྱར་སྒོར་བརྒྱབ།
 གོམ་ཁ་ཞིག་ལོ་སྒྲ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད།
 ལས་དབང་ཞིག་དཀྱིལ་ཁྲུག་དང་མགོ་ནས་སོམ།
 མི་ལམ་ཞིག་སྒྲོམ་བཞིན་དུ་རྒྱུད་དུ་བརྟུང་།

དལ་དུ་བཅིག་ཉིན་མཚན་ལ་གཟིགས་མོར་བསྐྱེབས།
 ཞིང་ཁམས་ཤིག་སྒྲེར་བ་བཞིན་བསྐྱིགས་ཡོད་བསམ།
 དུས་ཚོད་ཅིག་མེ་རྟག་བཞིན་ཡར་ནས་སོང་།
 འོན་ཀྱང་ཞིག་དུལ་ཕྱན་བཞིན་མཁའ་ལ་འཁྱིམ།

སེམས་སྒྲ་ཞིག་ཤོག་སྒྲེ་དེའི་ངོས་ལ་བབས།
 བདེན་རྒྱུ་ཞིག་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་བརྟགས་ནས་ཡོད།
 ལད་རྒྱོགས་ཤིག་རེ་སྒྲུག་གིས་བསྐྱུས་ནས་ཡོད།
 འཇིག་རྟེན་འདིའི་མིག་རྒྱུད་དེ་སྒྲེ་བར་ཀྱིས།

ཁང་རྒྱུད་དེ་བསམ་མཁོ་ཡི་སྒྲོམ་གཞི་རེད།
 འདུན་པ་དེ་རྟམ་སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲ་ཉིད།
 གས་ཆག་དང་སྐྱོད་ལ་དེ་སྒྲིང་ནས་སྒྲེ།
 རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་འཕྲ་སྒྲོང་དེ་ཁུར་དང་འབྲ།

ལ་མཐོ་དང་ལུང་མདོ་བཟུལ་ཆར་མེད།
འདྲི་གཙོད་དང་དོགས་སྒྲོང་བྱས་ཆར་མེད།
དུས་ཚོད་ཀྱིས་སོམ་སྐབས་བྱིན་ཆར་མེད།
རིག་ལམ་གྱི་འཕྱར་རྩལ་དོམ་ཆར་མེད།

གནད་ས་ཡི་སྐད་ལྷ་བྱས་ཅེན་འདྲེས།
འབྱུང་འབྱུང་གི་མ་ཤོད་ས་ཤེ་བས་བློ།
ལྷ་གསུམ་ཞིག་མཐོང་བ་མ་ཡིན་མོད།
ལེབ་ལེབ་ཅིག་མདུན་དུ་ཆད་ནས་སོང་།

ལྷོང་གི་དཀྱིལ་དུ་བབ་བབས་སོ།
 སྒྲ་ལོའི་ཅེ་དུ་དུག་རྒྱངས་འཁྱིབས་སོ།
 མདུན་དུ་བབ་དེ་ལྷན་དུ་ལངས་བས།
 ད་ཡི་རྩོག་ལམ་འདི་ནས་བཅད་སོང་།

རྒྱ་ཡུལ་མིག་ལ་ཐལ་བ་མང་ཙམ་བྲང་བ།
 ལག་པའི་ནང་ལ་ཆེར་མའི་སེལ་རྟོག་བྱངས།
 སོ་བཟེད་ལྷོ་ལ་དུག་གི་རྒྱངས་པ་ཆགས།
 ལམ་གྱི་མི་འབྲེལ་སོམ་ཁ་བཟྱེར་ཆུལ་ཡིན།

གོས་གཟན་ཕྱིན་ནས་ཕྱོད་གི་ལས་ཀ་གཉེད།
 ཚུལ་འཆོས་མང་བོས་མིག་ལ་མཛེས་མཛེས་བྱེད།
 ལྷ་སྐྱ་སྒྲིམ་ནས་ལྷ་ལ་ལོག་པར་བལྟས།
 དབུས་ཀྱི་བདེན་པ་ཐལ་བར་བྱུར་ཚུལ་ཡིན།

ཆོས་ལམ་བཞིན་དུ་སོང་སོང་ཡིན་ནོ་སྟེ།
 བཀའ་དང་ལུང་བསྟན་ཡོད་ཡོད་ཡིན་ནོ་སྟེ།
 རིག་པ་ལི་བུ་ཆུང་ལོག་པ་ལི་སྒོ་ཁ་ཅན།
 རི་ལྗེ་ཅང་ལ་བསམ་པ་ནག་པོ་ཅན།

ཤར་དང་ཅུབ་ཀྱི་བྱུང་བ་ཤེས་སོང་སྟེ།
 དགག་དང་སྐྱབ་པ་ཅོར་བ་མེད་སོང་སྟེ།
 ལོག་ལྷ་ལི་བུ་ཆུང་ལྷན་པ་རྟིང་བ་ཅན།
 རང་སྟོང་གཞན་སྟོང་ད་རུང་འཕྱི་ཅམ་བྱོས།

བླ་མ་འི་དོན་ལ་མ་ཤར་བའི་སེམས་ལ།

ཁྱོད་རང་ལམ་དུ་ཆས་པ།

བླ་མ་འི་དོན་ལ་མ་ཤར་སོང་།

འཇུག་ཁ་ཞིག་ཞིག་བྱད་སོང་།

བྱུ་བ་ལྷན་པ་འི་རང་།

ཞེ་བ་གཏོམ་པ་འི་རང་།

དགུན་ཁ་འདི་ལ་ལྷན་སོང་།

བླ་མ་འི་དོན་ལ་བཞུར་བའི།

པ་གི་འི་རི་ལམ་དེ་ནས།

ཁྱོད་རང་ཡིན་ཡིན་འདྲ་ཞིག་

སྒྲུང་བ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་ཞིག་

མིག་ལ་ཤར་ནས་བྱད་སོང་།

སྒྲིང་ལ་བབས་ནས་བྱད་སོང་།

དགུན་ཁ་ལས་འདབ་མ་དག་པོ།

སྒྲིང་གི་མདུན་ལ་བབས་སོང་།

སྒྲིང་གི་རྒྱལ་ལ་འཁོར་སོང་།

ཟིན་མེད་ཚོར་བ་སྒྲུང་།

དེ་ནས་དེ་ལྟར་ཤར་བྱུང་།

འདི་ནས་འདི་ལྟར་སྒྲུངས་སོང་།

ཨ་མ་མེད་ཀྱི་མཚན་

སྐྱོག་ས་པོ་ཞེས་ཡར་ལ་བཞག་ན་རྟེ་རྒྱལ་རེད།
 བཟང་ས་ཞེས་ལྷན་ཆོག་བཞད་ན་རྟེ་རྒྱལ་རེད།
 རང་ཉིད་ཀྱི་བཀྲར་ཆོག་འདི་ལ་མི་བཞེན་ན།
 ལས་ངན་པོ་ཆོག་རྒྱལ་ཅིག་གིས་འདྲལ་ལ་འཛོག་།

ཕན་ཚུན་གྱི་བརྟེན་བ་འདྲ་པོ་ཡལ་ཡག་རེད།
 རང་ཚུགས་ཀྱི་རྒྱུར་ཁ་འདྲ་པོ་ཉམས་ཡག་རེད།
 རྒྱན་ཆོག་གི་རྒྱལ་བར་ལྷུར་བའི་མི་ངན་འདི།
 ཆབ་ཁང་གི་མི་གཙང་ཞིག་གི་ཆོད་དུ་འཛོག་།

རང་སྒྲོམ་དང་རྒྱལ་དེ་འདྲ་གང་ནས་བསྐྱབས།
 འདི་མེད་ཀྱི་འཆལ་གཏམ་དེ་འདྲ་གང་ནས་སྦྱང་།
 བདེན་རྒྱན་ལ་གོ་འཛོལ་བྱུང་བའི་གཡོ་ཅན་སྤྱོད།
 རྒྱུང་རྒྱུང་གི་ཁྱི་ཚལ་ཞིག་གིས་དགག་ལ་འཛོག་།

འཛོན་ཐང་ཞེས་རྒྱལ་ཅོམ་སྤོང་རྒྱུ་མ་རྟེན་པར།
 རིག་གནས་ཞེས་ཉིལ་ཅོམ་སྤོན་རྒྱུ་མ་ཡོད་པར།
 རིག་ཅོར་གྱི་ལྷན་ཁྱུ་འདྲེད་པའི་འཛོག་ཆུན་སྤྱོད།
 རྒྱ་སྤྱོད་སྤང་ལམ་ཞིག་ལ་བསྐྱད་ལ་འཛོག་།

འབྲུག་རྒྱལ་།

འབྲུག་ཡུལ་དེ་ནི་རྒྱལ་ཡུལ་ཞིང་ཡིན་ཟེར།
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁོང་ནི་མི་རྒྱལ་ལྷ་རབས་ཟེར།
 ཕར་དང་བརྟན་ངོས་དག་ཏུ་གར་བ་ཡང་།
 དེ་ཡིན་འདི་མིན་ཚོས་དེ་མ་མཐོང་ངོ་།

ཕག་རྒྱུན་སྒྲོམ་པོ་ཞིག་གིས་ལབ་པ་ལ།
 ཁམས་ངག་འགའ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ཞེས་ཟེར།
 ས་ངོ་ཡུལ་ངོ་མ་བསྐྱེད་ས་ལུས་ཞེས་ཟེར།
 རི་དང་རུ་དར་ག་ཞེད་བརྟུགས་ཞེས་ཟེར།

འབྲུག་གི་གོན་པ་རིག་ན་ཅི་ཞིག་བྱམ།
 གོས་ཆེན་ཟེ་འོག་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ་སྙམ།
 འབྲུག་གི་འབྲུག་མོ་རིག་ན་གང་ཞིག་བྱམ།
 མྱིང་གི་འབྲུག་མོ་ཟེར་དང་ཞེ་འདྲ་འདོད།

བོད་ཡིག་འདྲ་ལེ་འདོན་ལུགས་མི་འདྲ་བ།
 འབྲུག་གི་སྒྲོགས་ཀྱི་ལམ་ཡིག་ནར་མ་རེད།
 ལུང་གོས་འདྲ་ལེ་བརྟུགས་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ།
 འབྲུག་དམངས་ཀྱི་རྒྱུས་གོས་ཡིན་པ་ལ།

སྒྲུང་བ་བཟེ་བྱུང་།

རྟོག་པའི་མདུན་དུ་ཡོང་བ།
 བྱོན་གྱི་གྲིབ་གཟུགས་ཨེ་རེད།
 དུན་པའི་ངས་ལྷ་བབས་པ།
 འཇུག་པའི་མེ་རྟོག་ཡིན་རེད།

དགོད་ཁམ་དེ་བྱོན་རེད།
 སྒྲུང་སྒྲུང་སྒྲུང་དག་གིས།
 ལུས་མེམས་གཉིས་ཀ་སྒྲིད་མོང་།
 ཞེན་ཆགས་སྤྱིན་དེ་འཕྱུར་མོང་།

ཁོ་པའི་ཚོད་པའི་རིམ།
 བྱོན་པོ་ལྷ་ཡང་མེད་པས།
 ལུ་གཉིས་གཞེད་གྱི་སྒྲུང་རགས།
 རང་རང་སྤྱིད་དུ་བརྒྱབ་ཆོག།

ང་ཡིས་དེ་སྒྲུང་བསམ་ཞིང་།
 ང་ཡིས་དེ་སྒྲུང་འདོད་པས།
 འདོད་པའི་ཚུ་མོ་དེ་ནི།
 བྱོན་གྱི་ལྷ་གས་ལྷ་བཟུང་རོ།

ད་ཡི་ཏམ་སེམས་ཡོད་ཆད།
 དུས་མོ་ས་རུ་བཅུགས་ནས།
 ཞལ་སྤྱོད་དེ་ཆོའི་ལག་བརྒྱ།
 ཁོང་དགོད་དང་བཅས་ཞུས་སོ།

རི་དང་ཆུ་བོས་བཅད་རུང་།
 ལས་དང་སྐལ་བས་མཛར་རུང་།
 ཞལ་པར་ནད་གི་ཞལ་གསུང་།
 རྩ་ལོས་བདག་གིར་བཞེས་པོད།

སྐྱོད་ཅི་ལྷན་གྱི་མཉམ་པ་སེམས།
 སྐྱོད་བཞི་གང་དུ་ཤར་འགོ།
 སྐྱོད་སྐྱོད་ནང་ནས་ལྷ་འདོད།
 སྐྱོད་མཉམ་བསྐྱེད་ཅིར་འདོད།

ཉེ་མར་བཅར་ཆོག་ལའ་རུང་།
དོག་ཅམ་དོག་ཅམ་བྱེད་འདྲ།
བྱེས་ཆོག་འབྲི་འདོད་སྟེན་རུང་།
མ་ཤོད་ཚུགས་ཀ་ཉོན་འདྲ།

ལོ་མང་བསྟལ་བའི་ཆང་དེར་༥༥
མིད་པས་འགྱུར་དུ་བྱས་ཡོད།

ཟླ་མང་མོང་བའི་རྗེས་སྟུ།

ཞབས་བཏགས་ལན་གཅིག་བརྒྱབ་ཆོག།

ཨེབ་ཅིག་ཡོད་ན་མོས་མཇལ།

སྐབས་ཤིག་ཐོན་ན་མོས་དགལ།

སྤང་བྱེད་བྱེད་པོས་ལབ་པ།

ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤྲངས་མོ།

དཔེ་སྟོང་འགའ་དང་ཆར་ལ་ཉེ་བའི།
ལང་ཆོ་འི་བྱ་རམ་མངར་སྟན་ཏགས་ཏེ།
རྩོ་བའི་ཁ་དོག་གང་ཡང་མེད་པར།
དུས་ཆོད་སྐར་ཆ་འདི་རྩར་འདེད་དམ།

ང་ཡི་མིག་ལ་མེ་རྟོག་ཐོགས་ཏེ།
འདབ་མ་རེ་རེ་རིག་པས་བརྟེགས་ཡོད།
ང་ཡི་ལག་ལ་སྒྲུབ་ཚུང་ཐོགས་ཏེ།
རྟོག་འབྱུ་རེ་རེ་ཆོར་བས་བཞེངས་སོ།

དཔེ་བཅུ་ཡི་ཁྲིམས་ཤིག་ཟེར་ནས་ཁ་འདོན་བྱེད།
 གྱི་རིང་གིས་མི་རུ་བསང་ན་རིན་མེད་ཡིན།
 འདྲུང་འཆེན་གྱིས་གང་འདོད་གཞུང་ཡང་རུང་བ་ཡིན།
 གྲང་བདེན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་ན་མོང་ནས་ཡོད།

ས་ཐོབ་གྱི་སྐམས་དཔའ་ཁོང་ནི་བཞུད་ཤུམ་ན།
 ཞལ་ཆེམས་ཏེ་མཐའ་མའི་ཆེག་གཉིས་གསུངས་བ་ནི།
 རི་ཐོང་དེ་ཅལ་ལ་འདྲོགས་ནས་ཐོས་པ་བཞིན།
 ཁམས་རྒན་ཆོའི་གཉིད་མཐུག་ཁྲོད་ན་བརྒྱ་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཤེས་བྱའི་ཆུ་མོ་ཡིས།
རིག་པ་བྱས་པ་བཞིན་སྐྱོང་བའི།
ཡུམ་ཆེན་དེ་ནི་དག་ཅན་ལོ།
ལྷ་བས་ཆེན་དེ་ནི་དག་ཅན་ལོ།

འཁོར་བ་མངོས་པོ།

གནམ་ནས་སྒྲིན་པ་འཁྲིབ་པ་ཡིས།
སྒོ་ཁ་ཡོངས་སུ་བརྒྱམས་པར་བྱས།
སྤང་བ་གོས་གདན་བྲ་བོ་འདི།
རྒྱུ་མེད་མིད་རྒྱུ་འཆོར་བ་ལ།

ཡར་ལ་ཅེར་དང་གྲིབ་མ་མེད།
མར་ལ་རྟོས་དང་མོངས་བས་སྟོང་།
མེ་རྟོག་བརྟོགས་ཏེ་མཆོད་དགོས་མེད།
ཆེད་རྒྱ་སྒོམ་ནས་འདུག་དགོས་མེད།

འདི་ནི་འཁོར་པ་སྟོང་གསལ་ཡིན།

ཐོ་བ་སྐྱད་པའི་བསྐྱབས་པ་དེ།

ནགས་ཚལ་སྐྱབས་སུ་འཕྱོ་བ་དེ།

ཤེས་རབ་པོར་བའི་ཕྱ་ལྷས་རེད།

མིག་འཕྲས་ཟད་པའི་དན་རྒྱས་ཡིན།

འཁོར་བའི་ཚུ་མོ་སྤར་བཞིན་འཕྱུར།

འཁོར་བའི་མི་མོ་སྤར་བཞིན་མཛོས།

འཁོར་བ་སྐྱད་དག་ཡིན་པར་འཕྱོད།

འཁོར་བ་ལམ་བཤེན་ཡིན་པར་འཆར།

དེ་ལྟར་མཐའ་ལ་མ་སྤྱང་ཞིང་།

འཁོར་བའི་ཞལ་ངོ་རིག་པ་ན།

ཚོས་ཉིད་རྒྱལ་ས་གྲུང་ངོར་ཤར།

ང་ཡིས་བསྐྱིགས་པ་རེ་ཡིན།

ཁ་འོ་ཡོད་པར་རེས་ཞིག།

དབྱངས་ཅན་བྱ་མོ་བསུ་སྟང་།

ཁྱོད་ཀྱིས་མཐུ་ཡོད་ཀྱིས་ཤིག།

ཆང་ས་མུར་དུ་རྒྱག་ཕྱིར།

ཁྱོད་ཀྱིས་བག་རོགས་ཀྱིས་ཤིག།

ལྷ་ཡི་སྐྱོན་ངག་མི་དགོས།

ང་ཡི་ན་རྒྱག་ཆར་འགོ།

འདྲེ་ཡི་མཆར་གཏམ་མི་འོས།

ང་ཡི་དབྱངས་དེ་བཟང་འགོ།

ལྷ་འདྲེ་ཡོད་ཡོད་ཟེར་ན།

མི་ལ་མི་ལམ་གཞོངས་ཤོག།

ཐང་ག་རྒྱས་ཡོད་ལབ་ན།

ང་ཡི་འདོད་དགུ་འགྱུ་བ་ཤོག།

ཤེས་པ་འཇིགས་མེད་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 བླ་པ་འཇིགས་མེད་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 མི་ཤིན་པ་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 མི་ཤིན་པ་ལྷན་པ་འདི་ནི།

ལུས་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 མི་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལུས་ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།

ཞེན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།

ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།

ལྷན་པ་འདི་ནི།
 ལྷན་པ་འདི་ནི།

ཚཱ་ཤིས་རུང་ཟེང་ལུ་དེ་ནི།
ཡང་ཤེས་དཔེས་པ་ཉེས་དང་པད་མེ།

ང་ཡི་ཚིག་གནད་དོན་གྱི་བྱ་བ་དེད།
 བྱ་བ་ལ་ཨི་ཁུང་བརྟོན་ནད་ཤོས།
 ང་ཡི་དགག་ཚུལ་གདོན་གྱི་བསྐྱེད་ཡིན།
 བསྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་ཚུལ་ལ་ནད་ཤེས་ས།

སྒྲོན་ངག་སྤྱོད་པའི་པང་ནས་འབྲི།

རི་ཡི་སྤང་ག་ཤོད་ལྷུག་གི་ཤོད་པོ་འཆོར།
 པང་པ་བྱུ་གཅིག་ཉི་ཟླའི་པང་ལ་འཕུར།
 མིག་ཆུང་མཆོ་ཞིག་ང་ཡི་འབྲིས་སྤྱ་བསྐྱེལ།
 སྒོ་མོ་མུན་པའི་ཕྱོགས་སྤྱ་གཏད་སྤང་དེར།
 རིག་པའི་བྱ་ཆུང་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ལ་བཤོད།
 སྤང་མའི་བྱ་མོ་ཆངས་པའི་མལ་ནས་གཟིམས།
 བྱ་ཆུང་མེམས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་སྤྱ་ཡིས་འཕྲོག།
 ཀྱེ་མ་མི་ལམ་ནང་གི་མཐོན་པོ་ཡིས།
 མཆོན་མོའི་རྟ་བྱུ་དེད་ནས་རི་ལ་ཕྱོགས།
 ཟླ་ཤོད་ཆུ་ལ་བརྒྱབ་པའི་པར་སྤྲུགས་དེར།
 འཆོར་སྤང་ཆུང་གིས་ཁྱིད་དེ་ན་པར་སྤྱང་།
 སྤྱ་རེངས་བྱ་མོ་མལ་ལས་ལངས་པ་ན།
 ཉལ་གའི་ཉི་ཟེར་ཁྱེད་ནི་གང་ལ་འཕྲོ།
 མཐོན་པོ་རི་ཡི་པང་ན་རི་པོ་བདོགས།
 སྤྱ་ག་པའི་སྤྱེད་གིས་འཁྱེན་པ་ད་རེས་ཅམ།
 སྤང་པའི་མལ་ལ་འཁྱེན་པ་ད་རེས་ཅམ།

འབྲུག་ཡིག་སྐོ་དམར།

ཕྱག་སྐྱོ་ན་རྒྱ་བའི་གྲིབ་མ་ཡིས།
 ཉི་ཟེར་ལ་ནི་སྐྱབས་སྐྱ་འགོ།
 ཕྱག་སྐྱོ་ན་འཕུར་བའི་སྒྲུང་བ་ཡིས།
 དེ་ཚོགས་ལ་ནི་མོད་པ་གཏུགས།

གནམ་དོས་ཐང་ལ་ཐུག་ཅེས་གྲིས།
 རྒྱ་ཕྱོད་དག་ལ་གཡོ་འགྲུལ་བྱིན།
 རྒྱ་དང་མོན་པའི་བར་གསེང་ལ།
 རྒྱ་མེས་རེ་ཡིས་འཆང་བ་རྒྱག།

བདེ་བའི་འཁོར་བ་བཅའ་སྒྲུང་དུ།
 མི་དག་དྲུ་ཁུང་ནང་དུ་བརྒྱགས།
 ཐུང་རྒྱུང་སྒྲོན་མོ་ལྡང་བ་ཡིས།
 ལྷ་ས་ཀྱི་བ་སྐྱུ་ཡང་ཡང་བསྐྱུལ།

རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ལ་མེ་ཉོག་ལྡུང་།
 དུས་པ་དག་ནི་དོན་མེད་དུས།
 སྐར་མདའ་རེ་རེ་བརྒྱགས་པ་ལ།
 རྒྱ་ཚོགས་ཀུན་ལ་འཛིགས་པ་ཉེར།

ཡིན་ཀྱི་པར་ཅན་པུན་པའི་གཞི་ལྗོངས་པོ་ཅན་ཡ།
འི་ཆོས་ཀྱི་པར་ཅན་ལྗོངས་པུན་པའི་པུན་པུན་ཅིག

མེད་དེ། རྩོད་མི་ཙམ་ཡང་པའི་མེས་མ་པའི་རྒྱལ་ཁ་ནས་ཤོར་མི་མིན་པའི་ཚོར་ཡུད་ཡིན་
ཡིད། རྒྱ་པ་རྒྱལ་མ་མི་རྒྱ་པ་རྒྱལ་མ་རང་མེད། རྩོད་ཞལ་དེ་ལ་ཤུན་རྒྱུ་ཙམ་མི་དཀོན་པར་
རང་ས་ནས་ཤར་ན་དེ་མི་མཛོས་པའི་མཁར་རྒྱལ་ཅིག་རྒྱ་ཅི་ལ་པ་རྒྱུར་མི་ཚོག

ང་ཡིས་འདི་ལྟར་ཉན་དེ་བརྟན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་མྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་མེ་ཉོག་དང་ཕྱི་བད་ཀྱིས་བསྐོར་
ཡོད་པ་ཞེས་ལུག་།